

技術・家庭科(家庭分野)学習指導案

学 級： 2 年 2 組 4 1 人
場 所： 被 服 室
指 導 者： 教 諭 柿 元 慶 子

1 内容及び題材名 B 食生活と自立 「中学生の1日分の献立と弁当の調理」

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等が多く出回り、食生活が簡便になっている。また、食に関する情報があふれる一方で、欠食・過食等、食事の摂り方に課題がある青少年も多い。さらに、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、季節感が薄れていたり、地域固有の食文化も失われたりしつつある。このような中で、中学生が適切な食生活の在り方を学び、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。

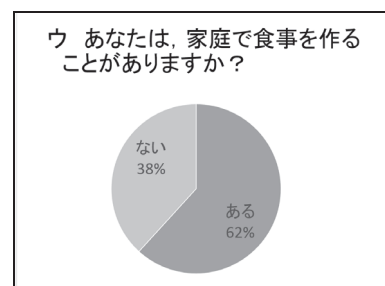
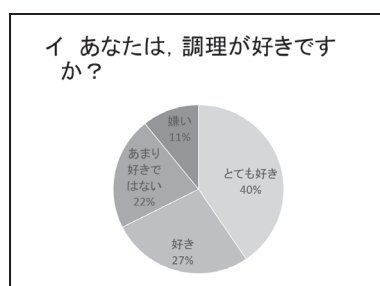
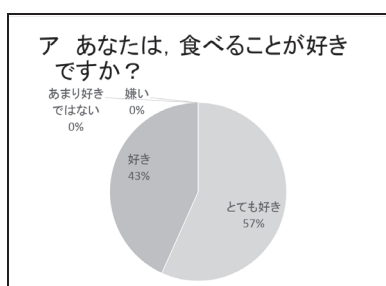
本題材は、「B 食生活と自立」の主に(2)「日常食の献立と食品の選び方」のイと、(3)「日常食の調理と地域の食文化」のアとの関連を図っている。中学生に必要な栄養量を満たすために昼食を弁当にした1日分の献立を考えさせ、調理手順の計画、調理実習を実施する指導計画を作成した。「B 食生活と自立」のまとめとして位置付けることで、日常食の調理などに関する学習を通して習得した、調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を活用させる場を設定し、実生活と関連付けて学習させるようにした。

1日分の献立作成ができることは、わたしたちが健康的な食生活を維持する上で必要な能力である。また、弁当は日本の文化とも言え、栄養面では、詰め方において分量のバランス等を考えることにより、食事摂取基準や食品群別摂取量のめやすを理解することにもつながる。このように、献立作成を身近に感じることができるような題材を設定することで、自分の食生活について振り返る機会にもなり、生活の中で活用できる能力と実践的な態度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27年7月13日(月) 調査対象：2年2組37人】



上記のアの結果から、食生活に対する興味・関心が高いことがわかる。しかし、「調理が好きか」との問いに対しては、3割の生徒が「あまり好きではない」、「嫌い」と答えており、ウの調査では、4割近くの生徒が、家庭で食事を作ることがないと回答していることから、自分で食生活を整えることに課題がある生徒が多い。家庭で食事を作ることが「ない」と回答した生徒が、調理が「あまり好きではない」、「嫌い」と回答している傾向があり、日常生活での調理の経験が不足していることが影響していることが考えられる。

さらに、平成19年に実施された「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」に関する問題を本学級に実施し、全国と比較した。まず、朝食で用いる食品を食品群に分類する問題では、全て全国平均を上回り、基礎的・基本的な知識が身に付いていることが分かった。しかし、朝

食と昼食で不足している食品群を夕食で補うために、1日の食品群別摂取量のめやすと比べて、献立表を見直し、「①不足している食品群を選択」して、「②加えるおかずを選択」する問題では、適切な解答の組み合わせを選択した割合は32%であり、全国平均の35.1%を下回っていることから、活用に課題があると言える。

このことから、本題材で、身に付けた基礎的・基本的な知識や技術を活用させ、中学生の1日分の献立を立てることができるようにさせる必要がある。さらに、この学習を通して、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。

(3) 指導観

指導に当たっては、日々の生活について振り返らせ、課題をもって学習活動に取り組ませたい。そこで、身近な「弁当」を題材に、中学生の1日分の献立を作成し、計画、調理を行わせることで、献立作成や調理がより身近なものになり、生活への意欲化を図ることができると考えた。

本時では、問題解決的な学習を展開し、日常的な生活場面と学習のつながりを想起させるような導入を取り入れ、学習課題の設定につなげたい。また、将来にわたって自分の食生活を営んでいけるようにするために、指導計画を工夫し、食品の栄養的な特性を理解させるだけでなく、その知識を活用させる場面を設けることで、総合的に思考・判断させるようにした。具体的には、中学生の食品群別摂取量のめやすを満たし、弁当を1食分とする1日分の食事の計画を、協働して追究させるようにした。その際、基礎的・基本的な知識や技術を活用させ、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、今後の生活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

- 弁当の調理と1日分の献立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。
- 弁当の調理と1日分の献立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。
- 弁当の調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けさせる。
- 弁当の調理と1日分の献立に関する基礎的・基本的な知識を身に付けさせる。

4 題材の指導計画 【全5時間】

(1) 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 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。 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。	① 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。 ② 弁当を1食分とする献立の調理に必要な手順や時間を考え、調理等の計画をしている。	① 調理の目的や食材に合った盛り付け等の基本的な調理操作ができる。 ② 安全や衛生に留意し、弁当にふさわしい食品や調理用具等の管理ができる。	① 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。 ② 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。

(2) 指導と評価の計画

時	指導の内容	評価規準
1	○ 中学生の食事摂取基準を満たすための献立作成の手順について理解させる。	エー①
2	○ 自分の食生活を振り返り、問題点や課題を見付け、改善方法を踏まえた弁当のテーマと献立を考えさせる。	アー①
3 (本時)	○ 食品群別摂取量を満たすための、料理や食品の組み合わせについて考え、テーマに合わせた弁当を1食分とする1日分の食事の計画をできるようにさせる。【 3 / 3 】	イー①
4	○ テーマに合わせた弁当作りのための、購入や調理手順の計画をさせる。	イー②
5	○ テーマに合わせた弁当作りをさせる。	アー② ウー①② エー②

5 既習事項との関連を踏まえた「判断基準」

本時では、内容「B 食生活と自立」における既習事項と関連させた「判断基準」を設定した。

既習事項として、夏季休業中を利用した「食生活についての課題と実践」における「自分や家族のための弁当作り」の学習活動を通して、栄養的特質や1日に必要な食品の種類と概量についての理解、基本的な調理操作等で身に付けた技術を生かしたテーマを設定し、家庭で実践した内容についてのまとめや発表活動を通して、イ「工夫し創造する能力」を指導してきた。

本時では、(2)「日常食の献立と食品の選び方」のイと、(3)「日常食の調理と地域の食文化」のアとの関連を図り、食品群別摂取量のめやすを満たすために、昼食を弁当にした1日分の献立を作成させる。その際、学んだ基礎的・基本的な知識や技術について活用させるとともに、環境に与える影響も踏まえながら、多面的に考え、実践させる。指導計画を工夫し、「B 食生活と自立」のまとめとして本題材を位置付け、既習の学習を効果的に関連させながら、本時の学習課題を解決させることで、思考力・判断力・表現力を育成していきたい。

<p style="text-align: center;">既習の主題</p> <p style="text-align: center;">「自分や家族のためのお弁当を作ろう」 (第2学年)</p>	<p style="text-align: center;">本時の主題</p> <p style="text-align: center;">「中学生の1日分の献立を考えよう」 (第2学年)</p>
評価規準	
<p>日常食等の調理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。</p>	<p>中学生の1日分の献立について課題を見付け、食品群別摂取量のめやす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。</p>
評価の場面	
<p>○ 食生活についての課題と実践をまとめる場面</p>	<p>ア 食品群別摂取量のめやすと比較して過不足を判断する場面 イ 食品の組み合わせについて工夫する場面</p>
評価の対象	
<p>○ レポートへの記述内容</p>	<p>ア パソコンによる献立表の読み取り状況 イ ワークシートへの記述内容</p>
判断の要素	
<p>○ 1日に必要な食品の種類と概量などを踏まえた記述</p>	<p>ア 過不足が生じている食品群に関する記述 イ 食品群別摂取量のめやすを満たすための食品の組み合わせの記述</p>
判断基準B	
<p>○ 食品の栄養的な特質や食品群を踏まえ、テーマに合わせた弁当作りの工夫について、分かりやすくまとめている。</p> <p>【予想される生徒の表現例】</p> <p>○ (部活動をする自分のための弁当) 僕は、筋肉をつけて、部活で勝つために自分の弁当を作りました。1群のタンパク質を多く含む肉を多めに入れました。</p> <p>○ (祖父のための弁当) 主食3：主菜1：副菜2の割合で弁当を作ると良いと学びましたが、僕は、食べる人に合わせて、バランスを考え、作ることも大切だと思いました。</p>	<p>ア 食品群別摂取量のめやすと比較して、過不足が生じている食品群を具体的に示している。 イ 食品群別摂取量のめやすを満たすために、食品の組み合わせを具体的に述べている。</p> <p>【予想される表現例】</p> <p>○ <u>ア2群が不足している</u>ので、<u>イご飯にとろろ昆布を加える</u>。</p> <p>○ <u>ア3群が不足している</u>ので、<u>イキャベツをピーマンに変更する</u>。</p> <p>○ <u>ア6群を摂取しすぎている</u>ので、<u>イサラダにドレッシングをかけるのをやめる</u>。 ※ア、イは判断基準Bを表している。</p>
判断基準A	
<p>(判断基準Bに加えて)</p> <p>○ 表示を活用して食品を選択する等、栄養以外の観点にも注目している。</p> <p>○ 仕上がりが美しくなるようにするなど、盛りつけを工夫している。</p> <p>○ 環境に配慮した切り方や調理法を工夫している。(湯の沸かし方・ゴミの処理・食器の洗い方 など)</p>	<p>(判断基準Bに加えて)</p> <p>○ 旬の食品や地域の特産物を選択する等、栄養以外の観点にも注目している。</p> <p>○ 献立を考える際に、数多くの食品を摂取するように工夫している。</p> <p>○ し好、調理法、季節、費用などの点からも検討している。</p>

6 本時の実際 (3 / 3)

(1) 主 題 中学生の1日分の献立

(2) 学習目標

献立作成の手順について理解し、食品群別摂取量のめやすを利用して、中学生の食事摂取基準を満たすための料理や食品の組み合わせについて考え、テーマに合わせた弁当を1食分とする1日分の食事を計画することができる。

(3) 既習事項との関連を踏まえた指導

ア 知識・技能の活用を図る指導

(7) 基礎的・基本的な知識及び技術の定着

フラッシュカードを用いて、献立作成の手順を振り返らせることで、既習事項を活用することを意識させ、課題解決につながりやすくする。

(4) 最適な解決策を協働して追究させる場の設定

中学生の1日分の献立を完成させるための、「弁当」1食分の献立を、既習の資料を活用させながら、個でじっくり思考させる。さらに、班で「協働」して多面的に意見交換させ、食品群別摂取量のめやすと比較して、過不足が生じている食品群を示し、必要な栄養量を満たすための最適な食品の組み合わせを具体的に述べさせる。

イ 「判断基準」に基づく補充・深化指導

(7) 習得した知識・技能を振り返らせる資料の提示

夏季休業中に作成させた、「食生活についての課題と実践」の「自分や家族のためのお弁当を作ろう」のレポートを活用させる。その際、友人のアドバイスを振り返らせながら、習得した知識・技能について確認させる。

(4) 実践的・体験的な学習活動を充実させるための教材・教具の効果的な活用

導入時に実際の弁当を提示したり、献立カードを各班で活用させたりするなど、実生活につながる教材・教具を用いることで、生活に生かそうとする意欲を高める。さらに、給食センターの栄養教諭からのアドバイスビデオを視聴させたり、自作の食品群別摂取量のめやすを計算するソフトを活用させたりすることで、多面的に思考・判断できるようにさせる。

(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	既習事項との関連を踏まえた指導の工夫
導 入	5分	一 斉	1 「弁当」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: 5px; margin: 5px 0;">これらの弁当を見て、気付いたことがあれば発表してみましょう。</div> <ul style="list-style-type: none"> 前時の献立作成に関する知識を活用することに気付かせ、生徒の発言から本時の学習課題につなげる。 声に出して読ませ、本時の学習課題を確認させる。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">イー(イ)</div> <ul style="list-style-type: none"> 実物の弁当を提示し、課題点に気付かせ、学習課題につなげる。
	バランスのよい1日分の献立を考えるためには、弁当の何を工夫すればよいだろうか。				
展 開	3分	一 斉	3 献立作成の手順について確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習を振り返らせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">献立は、どのような手順で考えられていたでしょうか。</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ア-ア)</div> <ul style="list-style-type: none"> 既習の献立作成の手順をフラッシュカードで確認し、読ませて確認させる。
	10分	個 ↓ 班	4 前時で話し合ったテーマに合わせた弁当の課題点を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 1日分の献立は、食品群別摂取量のめやすを満たすように考えることを確認させる。 パソコンに1食分の献立の番号を入力させ、表から課題点について考えさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">給食1食分の献立は、どのようなことを大切に考えられていたでしょうか。</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">イー(イ)</div> <ul style="list-style-type: none"> 課題点に気付かない生徒は、夏季休業中に作成したレポートを参考にさせる。
	5分	一 斉	5 解決する方法について考える。	<ul style="list-style-type: none"> 課題点を解決する方法について、考えさせる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">食品群別摂取量のめやすを満たすためには、どのような工夫をしたらよいでしょうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> 食材や調理を変更する、増やす、減らすなどの方法があることを確認させる。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">イー(イ)</div> <ul style="list-style-type: none"> 献立作成ファイルを活用させ、表から読み取らせる。

[] 発問

過程	時間	形態	学習活動	指導上の留意点	既習事項との関連を踏まえた指導の工夫
展 開	10分	個 ↓ 班	6 過不足をなくすための具体的な方法を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> 栄養教諭のアドバイスビデオを視聴させ、過不足をなくす方法に気付かせる。 ワークシートに工夫したことを具体的に記入させる。 過不足をなくす方法について、個で思考させた後、班内で意見交換させ、解決策を導き出させる。 	<p>ア-①</p> <ul style="list-style-type: none"> 協働して多面的に意見交換させ、最適な解決策を導き出させる。 <p>イ-①</p> <ul style="list-style-type: none"> 献立カードを活用させる。 アドバイスビデオを視聴させる。
	10分	一 斉	7 最適な弁当の献立について、根拠を明らかにして説明する。	<ul style="list-style-type: none"> 発表の際に、過不足が生じている食品群については、補う方法を述べさせる。 食品群別摂取量のめやすや食品群を踏まえながら考えることができたか確認する。 	
終 末	7分	一 斉	8 学習のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> 食品群別摂取量のめやすに基づいた1日分の献立の考え方についてまとめさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> 食品群別摂取量のめやすを満たすために、料理や食品の組み合わせを工夫する。 </div>	
		個	9 これから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"> ワークシートに自由記述でまとめさせることで、次時への意欲を高めさせる。 	