

第1学年2組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

1 単元名 「中学生にふさわしい1日分の献立を考えよう」

2 指導観

- 社会生活や家庭生活の変化により、私たちの食生活は大きく変容してきた。趣向を凝らしたインスタント食品やレトルト食品、冷凍食品といった加工食品が次々に発売され、コンビニエンスストア等が普及したことにより、手軽にかつ安価に食事がとれるようになった。さらに、不景気から中食をする人が増加したこともあって、野菜摂取の低下や栄養の偏り、生活習慣病等の問題がしばしば報告されている。本単元では、前単元で学んだ食事の役割や成長期を迎える中学生の時期の栄養の特徴をふまえ、中学生にふさわしい1日分の献立を作成させる。次の単元で取り組む調理実習と併せて、自分自身の今後の食生活の自立を促すことを目標としている。中学生にとって、健康によい食習慣を身につけることは、生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにも大変重要である。
- 本学級で事前アンケートを行った結果、調理実習が好き・どちらかといえば好きであると答えた生徒、調理実習の練習を家庭でしたことがあると答えた生徒はともに8割を超え、調理に対する意欲が高いことが分かった。しかし、実際に毎日の食事作りに携わったり、自分で献立を考えて食事作りをした経験は殆どないこと、食事は好きなもの重視で、食べた物と自分の健康が関係していることは考えていないということも明らかになった。以上のことから、健康によい食生活を送る力を身につけさせるために、自分の食生活の課題を見つけ、それを改善できる、中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を考えようとする態度を育成する必要がある。
- 本単元の指導においては、自分の食生活に関心を持ち、健康に良い食生活について課題を設定し、その解決のための具体的手立てとして、食品群別摂取量の目安を満たした献立を考えることができることをねらいとする。まず、第一次では、課題意識を持って自分の食生活について計画、実行、改善しようとする態度を養うために、生徒自身の生活に起こり得る場面を想起して、学習課題を設定することができるようにする。次に第二次では、食品に含まれる栄養素の種類とその働き、中学生が1日に必要とする食品の概量について理解させる。ここでは、視覚に訴える教材を工夫することで学習意欲を喚起し、振り返りシートを活用することで学習内容の定着を図りたい。第三次では、献立の立て方の手順や条件を知り、1日分の献立を作成する。ここでは、小集団での学習を取り入れることで、異なる意見を交流し、互いの考えを深め合いながら、よりよい食生活を送るための自覚を高めていきたい。その後、自分たちが設定した課題にあった夕食の献立を完成させる。その際、第一次で設定した課題や、食品の栄養的特質、好みや費用、時間、季節等の献立作成の条件等の既習内容を振り返る場面を設けることで、深い学びにつなげたい。終末段階では、自己の学びの変容を認識できるように、学習全体を振り返る場を設定する(大きな振り返り活動)。

3 目標

- 自分の食生活に関心を持ち、進んで課題を見つけ、食生活をよりよくしようとしている。【関心・意欲・態度】
- 中学生の1日分の献立について課題を見つけ、その解決を目指して料理や食品の組み合わせを工夫することができる。【工夫・創造】
- 食品成分表を活用し、食品の栄養素量を調べることができる。【技能】
- 食品群別摂取量の目安や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することができる。【知識・理解】

次	時	学習活動・内容	指導のねらい・内容・方法	評価規準(観点：方法)
一	1 ①	1 毎日健康に過ごすには、どのような食生活を送るとよいか考える。 (1)既習事項について振り返る。 ・健康に良い食習慣 ・食事摂取基準 (2)単元を貫く課題を確認する。 どんな食生活を送ったら、毎日健康に過ごすことができるか考えよう。	自分の食生活に関心をもち、健康によい食生活について課題を設定することができるようにする。 ・健康によい食生活について学習課題を設定することができるように、既有知識を用いて課題について考える活動を設定する。 ・課題意識を高めることができるように、生徒自身の生活を想起させて考える場を設定する。	・自分の食生活に関心をもち、進んで課題を見つけようとしている。(関：様相観察・学習プリント)
二	1 ① 2 ②	2 食品の栄養的特質について学習する。 (1)食品成分表の見方を知る。 (2)体の状態をより良くするためにはどんな食品を食べると良いか調べる。 ・成長期 ・貧血予防 ・疲労回復 ・便通改善 3 1日に何をどのくらい食べればよいかについて学習する。 (1)6つの食品群について知り、食品を食品群に分類する。 (2)食品群別摂取量の目安について知る。 (3)1日に必要な食品の概量を把握する。 ・4群 350g →キャベツ 1/2個 きゅうり 3~4本	食品の栄養的特質を知り、1日に必要な食品の概量を、食品群ごとに実際の食品の量で把握することができるようにする。 ・1回に食べる量に含まれる栄養素の量を求めることができるようにするために、食品成分表の活用の仕方を説明し、使い方の練習をする場を設定する。 ・1日に必要な食品の概量を視覚的に把握できるように、具体的な食品量を実物や写真を使って提示する。 ・毎時間の学習内容を確認することができるように、振り返りシートを用いて小さな振り返り活動を行う。	・食品成分表を使って、食品の栄養素量を調べることができる。(技：学習プリント) ・中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解することができる。(知：学習プリント)
三	1 ②	4 朝食を例にして、献立の立て方を知る。 ・手順(主食、主菜、副菜、汁物) ・条件(栄養、好み、費用、時間、季節) 5 1食分(昼食)の献立を小グループで作成する。 (1)調理実習で扱うハンバーグを主菜とする献立を作成する。 (2)発表・交流する。 (3)献立を見直して改善する。	中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を考えることができるようにする。 ・食事作りの経験が少ない生徒も献立を考えることができるように、レシピ(そのまんま料理カード等)を準備しておく。 ・意見を出し合い、互いの考えを深め合うことができるように、小グループで交流する場を設定する。	・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することができる。(知：学習プリント) ・中学生の献立作成に関心をもち、小グループで交流し、アドバイスを基に献立をよりよいものにしていくとしている。(関：様相観察)
(本時2/2)		6 前時で立てた献立を朝食・昼食として、1日分の献立を作成する。 (1)夕食の献立を作成する。 (2)小グループで発表・交流する。 (3)献立を見直して改善する。 7 単元を貫く課題の解決をはかる。 食品群別摂取量の目安を基に、料理や食品の組み合わせを工夫して、好み、費用、時間、季節等も考えて食事をとるとよい。 8 単元学習を通して、自己の学習状況の変容を記述する。【大きな振り返り】	自分たちが設定した課題にあった献立を考えることができるように、栄養以外の条件についても工夫する活動を設定する。 ・よりよい献立にするために、お互いの献立に対して相互評価を行い、よい点・改善点を付箋紙に記入させる。 ・自己の学びの変容を認識できるように、学習全体を振り返る場を設定する。	・料理や食品の組み合わせを工夫して、自分たちが設定した課題にあった献立を考えることができる。(工：学習プリント)

6 本時の主眼

料理や食品の組み合わせを工夫して、自分たちが設定した課題にあった献立を考えることができる。

7 振り返り活動を仕組む授業づくりの工夫点

これまでの「小さな振り返り活動」で獲得してきた知識や技能、自分の考えをもとに、小集団による交流活動および全体交流を通して単元を貫く課題に対する解決方法を説明することができる。終末段階では、単元学習を通して、自己の学習状況の変容を認識するための文章記述による「大きな振り返り活動」を行う。

8 準備 学習プリント・教科書・そのまんま料理カード・付箋紙

9 本時の過程 関心・意欲・態度【関】 工夫・創造【工】 技能【技】 知識・理解【知】

段階	学習活動・内容	具体的な手立て（支援）	評価の観点（方法）	形態	配時
つかむ	<p>1 前時の学習内容を想起し、本時の学習の見通しを立てる。</p> <p>(1)前時の学習を振り返る。 ・献立の立て方(手順・条件) ・小集団で検討した昼食の献立</p> <p>(2)本時のめあてを確認する。 料理や食品の組み合わせを工夫して、自分たちの課題にあった献立を考えよう。</p>	<p>○本時の学習の見通しを立てることができるように前時に作成した朝食・昼食の献立を振り返る場を設定する。</p> <p>○本時の学習の見通しを確認することができるように、学習の流れを確認する場を設定する。</p>		一斉	10
さぐる・深める	<p>2 前時で立てた献立を朝食・昼食として、1日分の献立を作成する。</p> <p>(1)夕食の献立を作成する。</p> <p>(2)小集団で発表・交流する。 ・設定した課題にあった献立となっているか</p> <p>(3)献立を見直して改善する。</p>	<p>○自分たちが設定した課題にあった献立を考えることができるように、栄養以外の条件についても工夫する活動を設定する。</p> <p>○異なる意見を交流し、互いの考えを深め合うことができるように、小集団での学習を取り入れる。</p> <p>○よりよい献立にするために、お互いの献立に対して相互評価を行い、よい点・改善点を付箋紙に記入させる。</p>	・料理や食品の組み合わせを工夫して、自分たちが設定した課題にあった献立を考えることができる。【工】(学習プリント)	個／小集団	30
まとめる・振り返る	<p>3 本時のまとめを確認する。 中学生にふさわしい1日分の献立を考える時は、食品群別摂取量の目安を満たすようにして、それぞれの課題にあった料理や食品の組み合わせを工夫するとよい。</p>	<p>○意見交流では、よりよい献立を考えることができるように、交流の視点を与え、根拠も合わせて発表させる。</p>		一斉 ↓ 個	10
	<p>4 大きな振り返りを行う。 ・単元の学習を終えての文章を記述する。</p>	<p>○自己の学びの変容を認識できるように、学習全体を振り返る場を設定する。</p>			