

「食生活と栄養」

～ようこそ タ〇タ食堂 日比崎支店～

本単元で育成する資質・能力

(教科) 情報活用能力 (学校) 表現力, 主体性

- 日時 平成29年11月17日 11:50～12:40
- 学年 第1学年1組 (男子18名 女子19名 計37名)
- 場所 本館1F 被服室
- 題材について

○ 本題材は、学習指導要領の内容「B 食生活と自立」の、項目(2)「日常食の献立と食品の選び方」の指導事項「ア食品の栄養的特質、中学生の1日に必要な食品の種類と概量、イ中学生の1日分の献立」を取り扱うように設定している。

ここでは、よりよい食生活を送っていききたいという意欲を育て、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。具体的には、主食、主菜、副菜、汁物などの料理の組み合わせで献立を考えさせ、さらに、B(2)のアで学習する食品の種類と概量を踏まえ、料理に使われる食品の組合せを工夫し、栄養のバランスがよい献立を考えることができるようにする。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能力と態度を育てることを主なねらいとしている。

- 本学級の生徒に、献立を考えるとときに重要視する項目と食生活についてアンケート調査した。
(平成29年4月)

献立を考えるとときに重要視する項目について
(1年1組) ※複数回答

| | | |
|-----|--------|-----|
| (1) | 栄養バランス | 81% |
| (2) | 好み | 78% |
| (3) | 費用 | 37% |
| (4) | 季節感 | 27% |
| (5) | 調理法 | 10% |
| (6) | 体調面 | 10% |

食生活アンケートで自己の問題点としてあげた回答
(1年1組) ※複数回答

- ・栄養のバランスを考えていない(49%)
- ・魚より肉を多く食べている(43%)
- ・間食を多く食べている(24%)
- など

生徒は小学校で一食分の献立について学んでおり、献立を考えるとときに栄養のバランスが必要であることは定着していることが調査から分かった。しかし、生徒の、自己の食生活の問題点として一番多いものは、栄養バランスであった。このことから、知識が実生活で活かされていないことがわかる。小学生では、昼食は給食であり、自分自身が食生活を考え、実践する機会も少なかったのではないかと考えられる。中学生になり、自分の意志で行動する機会も増えている。食生活アンケートの記述に「これからは気を付けたい。」と書いているものが多く、自己の食生活を考えていく必要性は理解しているようである。実践につなげていく。また、栄養素の働きを学ぶので、献立にも活かせることに気付けたい。

○ 指導に当たっては、献立を考える際には、栄養、嗜好、調理法、季節、費用などの点から検討する必要があるが、本題材では、特に、栄養を考えた食品の組合せを中心に考えるよう指導する。中学生に必要な栄養を満たした1日分の献立を作成することができるように段階的な指導を行い、自分の食生活の課題を改善し、食生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。献立作成の際には、1食分として適切な食品量を裏に示した実物写真カードを使用し、中学生が1日に摂取すべき食品の量を、概量で把握させる。自分の食生活の課題を様々な視点で検討し、解決することができるような力を身に付けさせるため、次のような、指導の工夫をする。

- ① 学習課題を設定して、意欲を持たせる。
- ② 生徒の身近な料理を取り上げ、実生活との関連を図る。
- ③ 写真や映像、実物を用いて、強い探究心を持たせる。

5 学校が育成を目指す資質・能力

本校が教育課程全体を通じて育成を目指す資質・能力は、「表現力、コミュニケーション能力主体性」である。この目指す資質・能力を育成するためには、各教科、領域等の授業における「展開場面」において、生徒が主体的に活動している時間の質と量を高めることが重要である。更に、生徒が主体的に活動するためには、「強い問題意識と達成欲求を抱かせる課題設定」が不可欠であると考え、研究を重ねている。

本題材においても、「解決したい」或いは「達成したい」学習課題を設定し、学習班で考えを何度も練り直させ、思考したことをミニホワイトボードに表現した後全体へ発表させるスタイルをとっている。

| | 資質・能力 | レベル1 | レベル2 | レベル3 |
|--------|-----------------|---------------------------------------|--|--|
| | | 授業の展開の場面で（ミニホワイトボード等を使用して） | | |
| 知識・スキル | 表現力・コミュニケーション能力 | （話す） 自分の考えや意見を、自分のことばで、表現することができる。 | わかりやすく（伝える） 自分の考えや意見を、わかりやすくまとめ、自分のことばで、表現することができる。 | （説得する） 自分の考えや意見を、わかりやすくまとめ、目的や場に応じて、適切な方法で、表現することができる。 |
| | | （聞く） 相づちを打ちながら、途中で口をはさまず、聞いている。 | （聴く） 話の組み立て構造を考えながら、相手の意図や要点を整理しながら、聴くことができる。 | （訊く） 相手の考えについて根拠の信頼性を判断しながら、訊くことができる。話された内容と自分の意見をふまえて疑問点を明確にし、相手にたずねることができる。 |
| | | 聞いて質問することができる。 （やりとり1回） | さらに深めた質問ができる。 （やりとり2回） | 質問の後に自分の意見を述べ、内容を深めることができる。 （やりとり3回以上） |
| 意欲・態度 | 主体性 | 課題に対して、自分の考えを持ち、取り組もうとしている。 | 課題に対して、自分の考えを持ち、自ら進んで、取り組もうとしている。 | 自ら課題を見つけ、自分の考えを持ち、よりよい方法を選択し、自ら進んで、取り組もうとしている。 |

6 目標

- 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知る。
【学習指導要領B(2)ア】
- 中学生の1日分の献立を考えることができる。
【学習指導要領B(2)イ】

7 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 |
| ・中学生に必要な栄養の 特徴について関心をも 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。 | ・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。 | / | ・日常食の献立について 理解し、基礎的・基本 的な知識を身に付けて いる。 |

8 指導計画（全6時間）

| 過程 | 次 | 学習内容（時数） | 観 点 | | | | 評 価 | |
|--|---|---|--------|--------|--------|--------|--|--|
| | | | 関 意 | 工 夫 | 技 能 | 知 理 | 評価規準 | 資質・能力（評価 方法） |
| プロローグ（単元を貫く問い） 健康的な食生活とは？ | | | | | | | | |
| 課 題 の 設 定 | 1 | ○食生活を振り返ろう。 ～問題はどこ？～ (1時間) | ○ | | | | ア 中学生の1日分の食事のとり方に関 心を持ち、自分の食事とかかわらせて 考えようとしている。 | 【主体性】 (ノート) |
| 情 報 収 集 | 2 | ○何をどれぐらい食べ たらよいだろう。 ・栄養素の働きや特徴 について ・食品群や食品群別摂 取量について (3時間) | ○ | | | ○ | ア 自分の食生活に関心を持ち、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。 エ 食品群や食品群別摂取量の目安につ いて理解している。 | ・行動観察 ・ノート ・ペーパーテスト |
| 整 理 ・ 分 析 | 3 | ○献立を考えよう。 (1時間) | | | | ◎ | エ 中学生の1日に必要な食品の種類と 概量について理解している。 | ・行動観察 ・ノート ・ペーパーテスト |
| ま と め ・ 創 造 ・ 表 現 | 4 | ○こだわりの献立を考 えよう。 ～ようこそ タニ○食 堂 尾道支店～ 【本時1／1】 (1時間) | | ◎ | | | イ 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。 | 【表現力、コミュニ ケーション能力】 (行動観察・ワーク シート) |
| 実 行 ・ 振 り 返 り | 6 | ○家庭での実践 (家庭で宿題として実 践をする) | ◎ | | | | ア 自分の食生活に関心を持ち、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。 | 【主体性】 (ノート) |
| エピローグ（単元を貫く問いの解決） 自分の食生活がどうなのかを常に意識し、1日の中で六つの食品群を バランスよく摂取するよう心がける。 | | | | | | | | |

*ペーパーテストについては、ある程度の内容のまとめりごと実施する。

9 本時の展開

(1) 本時の目標

- 健康な食生活を送るために、1日の食生活の中で課題を見つけることができる。
- 六つの食品群がバランスよく摂取できる晩御飯の献立を工夫することができる。

(2) 本時の評価規準

- 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。

(3) 準備物

教科書，ワークシート，写真，ホワイトボード（黒板 生徒用），資料

(4) 学習の流れ（6時間目／全6時間）

| 学習活動 | 指導上の留意事項（◇） （◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手だて） | 評価規準〔観点〕 ★資質・能力（評価方法） |
|--|--|--------------------------|
| 1 本時の課題を設定する。 [5分] | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・学習課題を知る。 | <p>◇導入に、学年の先生が自分の食生活について悩んでいる動画を見せ、先生のためすでに食べている朝食，昼食をもとに，おすすめの夕食を考えさせていく。</p> | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>朝食</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>昼食</p> </div> </div> | | |
| <p>学習課題 ～ようこそ タ○夕食堂 日比崎支店～ こだわりの献立を考えよう！</p> | | |
| 2 ねらいを確認する。 [2分] | | |
| <p>ねらい 健康な食生活を送るための献立を工夫することができる。</p> | | |
| 3 個人思考 [8分] | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えをまとめる。 | <p>◇学年の先生がすでに食べている朝食，昼食を記入してあるワークシートをもとに，おすすめの夕食を自分なりに考えさせる。</p> <p>◇1～6群が1日の中でバランスよく取れるように気づくワークシート，献立を選ぶための資料を準備する。</p> <p>◇献立のおすすめする根拠や献立名も考えさせる。</p> | |

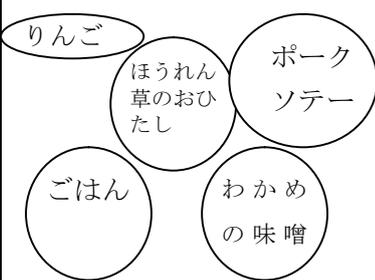
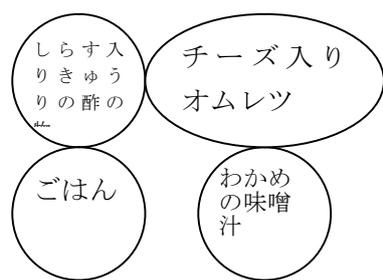
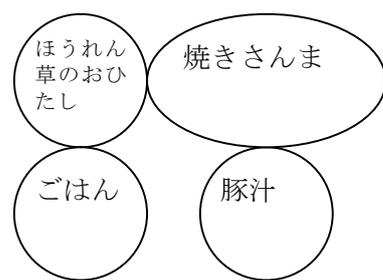
| | | |
|---|--|--|
| <p>予想される考え</p> <p>・朝, 昼で6群がバランスよく取れていないので緑黄色野菜が取れる献立にする。</p> <p>・目の働きにはビタミンAが効果的なので, 3群を特に使う。</p> <p>・皮膚を清潔に保つにはビタミンCが効果的なので4群を特に使った献立にする。</p> <p style="text-align: right;">など</p> | <p>1群 魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう</p> <p>3群 緑黄色野菜</p> <p>4群 その他の野菜・果物</p> <p>5群 穀類・いも類・砂糖</p> <p>6群 油脂</p> <p>◆献立の考え方（主菜→主食→副菜）の順に考えさせる。</p> | |
|---|--|--|

4 情報を整理・分析し, 課題解決をする。(集団思考) [15分]

| | | |
|-----------------------|--|---------------------------------|
| <p>・グループで考えをまとめる。</p> | <p>◇学年の先生のために, 何を一番に考えた献立をすすめるか話し合わせる。</p> <p>◆教科書にある献立例を参考にさせる。</p> | <p>★表現力, コミュニケーション能力 (行動観察)</p> |
|-----------------------|--|---------------------------------|

5 課題解決について発表をする。[12分]

| | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| <p>・グループの考えを発表する。</p> | <p>◇質問などないか確認したり, 補足したりする。</p> <p>◆教科書P72を参考にさせる。</p> | <p>★表現力, コミュニケーション能力 (行動観察)</p> |
|-----------------------|---|---------------------------------|

| | | |
|---|--|---|
| <p>例「風邪さよならご膳」</p>  <p>細菌に対する抵抗力をつけるビタミンAとCを使った献立。</p> | <p>例「カルシウムたっぷりご膳」</p>  <p>女性はカルシウム不足になりやすいと聞いているから。</p> | <p>例「秋定食」</p>  <p>季節感を大切にしたいと思うので。</p> |
| | | |

| 6 学習のまとめ・振り返りをする。[8分] | | |
|--|--|---|
| ○まとめ・振り返りを書く。 | | <p>・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。[工夫] (ワークシート)</p> <p>★表現力 (ワークシート)</p> |
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>生徒のまとめ・振り返り</p> <p>・1日分の献立を考えるときには、栄養バランスは六つの食品群で確かめると良くわかり、栄養素の働きも考えていけば、健康な食生活を送ることができる。</p> </div> | | |

ねらいに対する評価規準を示すルーブリック (パフォーマンス評価)

| 尺度 (評点・レベル) | 記述語 |
|----------------|---|
| A (理想的) | 献立は、一日の中で6つの食品群をバランスよく取ることができるように考えることと、その他に、栄養、し好、調理法、季節、費用など言葉を二つ以上使用し、工夫して考えている。 |
| B (合格) | 献立は、一日の中で6つの食品群をバランスよく取ることができるように考えることと、その他に、栄養、し好、調理法、季節、費用など言葉を一つ以上使用し、工夫して考えている。 |
| C (乗り越えさせたい実態) | 献立は、一日の中で6つの食品群がすべて使われているように気を付けている。 |

(5) 板書計画

| | | |
|--|---|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">題材名</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ねらい</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習課題</div> | <div style="border: 1px solid black; height: 150px; margin-bottom: 10px;">ホワイトボード</div> | <div style="border: 1px solid black; height: 150px;">今日の流れ</div> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; height: 120px; margin-top: 20px;">先生の思い</div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px; width: 80%;">まとめ・振り返り</div> | |