

「B 衣食住の生活」ヒビザキ食のお悩み相談室 ～ 健康を支える食生活とは? ～

本単元で育成する資質・能力

(教科) 生活の自立に必要な食についての理解と技能 (学校) 表現力, コミュニケーション能力, 主体性

- 日時 令和2年9月18日 14:05～14:55
- 学年 第1学年3組 (男子14名 女子17名 合計31名)
- 場所 新館1F 1年3組教室
- 題材について

○題材観

本題材は、新学習指導要領の内容「B 衣食住の生活」の、

(2) 中学生に必要な栄養を満たす食事

ア 次のような知識を身に付けること。

(ア) 栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的な特質について理解すること。

(イ) 中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解すること。

イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫すること。

を取り扱うように設定している。

健康に日々の生活を送るためには、適切な食生活を送ることが重要である。特に中学生の時期は、身体の成長が著しいため、この時期に健康的な生活を送ることは、生涯健康に生きていくための基盤となるといえる。ここでは、中学生に必要な栄養を満たす食事について、栄養素や食品の栄養的な特質、中学生の1日に必要な食品の種類と概量、1日分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身に付け、1日分の献立を工夫することができるようにすることをねらいとしている。

○生徒観

本学級の生徒に、食生活についてアンケート調査を行った。(令和2年9月)

家庭科の中で興味のある分野
(1年3組)

(1)	食生活に関する分野	46%
(2)	衣生活に関する分野	6%
(3)	住生活に関する分野	10%
(4)	消費生活や環境に関する分野	10%
(5)	家族生活に関する分野	3%
(6)	無回答	26%

献立を考えるときに重要視する項目について
(1年3組) ※複数回答

(1)	栄養バランス	87%
(2)	手軽さ	45%
(3)	費用	45%
(4)	季節感	38%
(5)	好み	29%

生徒は、食に対して関心が高く、およそ半数の生徒が家庭科で食生活の関する分野に興味があると解答していた。また、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、生徒自身の食生活に関する項目では、自分の食生活は改善が必要と考えている生徒の中で、「栄養バランスについて考えられていない」「野菜が取れていない」などと回答している生徒もおり、授業で身に付けた知識を実生活に活用できていないことが分かった。また、自分自身の食生活について自分で課題を見つけられない生徒が多く、具体的な指標を示し、自分の食生活をふり返り、実践につなげていくようにしたい。また、栄養素の働きを学び、献立に活かせるように気付かせたい。

○指導観

指導に当たっては、献立を立てる際には栄養、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、ここでは主に栄養に重点を置いた食品の組合せを考えるよう指導する。食品群別摂取量を満たした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に気づき、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。献立を作成する際には、含まれた食品とその量を裏に示した料理カードを使用し、普段の料理に何がどのくらい入っているのかを確認させたり、実物写真カードを用いて食品の概量を把握させる。自分の食生活を様々な視点から見て、課題を発見し、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、本校では「強い問題意識と達成欲求を抱かせる課題設定」を行い、少人数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	知識・スキル			意欲・態度
	授業の展開の場面で（ミニホワイトボード等を使用して）	表現力・コミュニケーション能力		
レベル1		（話す speak） ○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。	（聞く） ○相づちを打ちながら、途中で口をはさまず、きくことができる。	（やりとり） ○話を聞いて質問することができる。
レベル2	（話す tell） ○自分の考えや意見を根拠を挙げて、相手を意識しながら、適切な方法で表現することができる。	（聴く） ○相手の話の組み立てや構造を考え、話の意図や要点を整理しながらきくことができる。	（やりとり） ○話を聞いて、内容を深めるために質問ができる。	○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。

レベル3	(話す talk) ○自分の考えや意見を、根拠を挙げて分かりやすくまとめ、目的や場に応じて、適切な方法で論理的に表現することができる。	(訊く) ○相手の考えについて、根拠の信頼性を判断しながらきき、話された内容と自分の意見をふまえて共通点や疑問点を明確にし、相手にたずねることができる。	(やりとり) ○話を聞いて質問をした後に、自分の意見を述べ、内容をさらに深めることができる。	○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。
レベル4	自らが司会をして、少数意見を尊重しながら、臨機応変に対応し、話し合い活動ができる。			

6 題材の目標

- 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・献立の作成方法について理解する。
【新学習指導要領B(2)ア(ア)(イ)】
- 中学生の1日分の献立を考えることができる。
【新学習指導要領B(2)イ】

7 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
日常食の献立について関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとしている。	日常食の献立について課題を見つけ、その解決を目指して工夫している。		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○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)
課題の設定	1	食生活を振り返ろう。(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)
単元を貫く問い (探究課題の萌芽)								
健康を支える食生活とはどのような食生活だろうか?								
情報収集	2	食品にふくまれる栄養素を知ろう。 ・食品に含まれる栄養素の種類とはたらしきについて (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)
	3	何をどれぐらい食べたらよいだろう。 ・食品群別摂取量について (1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	4	自分の食事を見直そう。(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	5	献立を考えよう。 ～ヒビザキ食のお悩み相談室～ 【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	◎			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)
単元を貫く問いの終結 日々の自分の食べているものに関心を持ち、食事の時間や6つの食品群をバランスについて考えている食生活。							

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1日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。(生活を工夫し創造する能力)

(3) 準備物

教科書、ワークシート、ホワイトボード、料理カード、資料

(4) 学習の流れ (5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 既習事項の確認。[3分]		
・食品群についてふり返りをする	◇既習事項を確認させる。 ◆生徒の解答を確認し、実態把握をしておく。	
2 本時の学習課題を設定する。[6分]		
・学習課題を知る。	◇学年の先生たちの食生活の悩みを打ち明けている動画と、先生たちの1日の食事を見て、先生の悩みを解決するような献立を考えさせていく。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 学習課題 ～ ヒビザキ食のお悩み相談室 ～ 健康の悩みを解決する1日の献立を考えよう。 </div>		

導入の工夫

単元を
貫く問い

3 本時のねらいを確認する。[1分]

ねらい

健康な日々を送るための1日の食事を工夫することができる。

4 情報を整理・分析し、課題解決をする。[20分]

・個人で情報を整理する。

◇先生たちの1日の食事が記入してあるワークシートをもとに、どの食品群が不足しているか確認する。

◇不足している食品群が、具体的にどのような食品を取ればいいのか全体で確認する。

・グループで考えをまとめる。

◇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。

◇何を一番に考えた献立をすすめるか話し合わせる。

◆教科書にある献立例を参考にさせる。

★表現力・コミュニケーション能力
(行動観察)

ワークシートの活用

予測される生徒の考え

A評価

・免疫力を高めるはたらきがあるビタミンCや細菌への抵抗力を高めるビタミンAを多く含む3群、4群を取るように意識している。

・体育の先生なのでエネルギーになる栄養素を多く含む食品を取れるようになっている。

B評価

・6つの食品群すべてが採れる献立になっている。

5 課題解決について発表し、吟味する。[15分]

・グループの考えを発表する。

◇質問などないか確認したり、補足したりする。

◆教科書P72を参考にさせる。

★表現力・コミュニケーション能力
(行動観察)

思考を
深める
学び合い

6 本時を振り返り、次時につなげる。[5分]

○まとめ・振り返りを書く。

生徒のまとめ・振り返りの例

・6つの食品群の中で2群や4群は摂取基準の目安が多いが不足しがちだった。飲み物やデザートなどを工夫することで摂取しやすくなるのが分かったので、これからの食生活でも実践してみたい。

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]

★表現力
(ワークシート)

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 (評価・レベル)	記述語
A (理想的)	献立を考えるときは、1日の食事を通して6つの食品群をバランスよくとることができるように考えることを理解しており、自分の生活の振り返り自分の食事は、3郡が足りていないので緑黄色野菜を意識してとるようにするなど改善案を考えている。
B (合格)	献立を考えるときは、1日の食事を通して6つの食品群をバランスよくとることができるように考えることを理解しており、自分の生活の振り返り自分の食事は、何群が足りていないなど振り返りができている。
C (乗り越えさせた実態)	献立を考えるときは、1日の食事を通して6つの食品群をバランスよくとることができるように考えることを理解している。

(5) 板書計画

単元名 ねらい 学習課題	A先生 の 写真	A先生 の 1日の食事	B先生 の 写真	B先生 の 1日の食事
	A先生 の 悩み	ホワイトボード	B先生 の 悩み	ホワイトボード