

尾道市立浦崎中学校第2学年 技術・家庭科(家庭分野) 学習指導案

指導者: 吹抜 悦美

単元名 食生活と自立

技術・家庭(家庭分野)

開隆堂

第2学年 男12名 女子13名 計25名

本単元で育成する資質・能力

主体的に学ぶ力

思考力・表現力

つながる知識

かかわる力

学習指導要領の目標

衣食住などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。

教科等における見方・考え方

家族や家庭、衣食住、消費や環境などに係る生活事象を、協力・協働、健康・快適・安全、生活文化の継承・創造、持続可能な社会の構築等の視点で捉え、よりよい生活を営むために工夫すること。

単元について

題材観:

本題材は、中学校学習指導要領(平成20年3月告示)第2章各教科第8節技術・家庭第2家庭分野2内容B食生活と自立(2)を受けて設定した。

本題材では、小学校における食事の役割、五大栄養素の種類と働き、1食分の献立の学習を踏まえて、中学生の1日に必要な食品の種類と概量について学び、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。献立作成に当たっては、1日の食事場面がイメージできる視聴覚教材を活用することで、学習活動への興味・関心を高められるようにした。自分の食生活に関心を持ち、主体的に考え、すすんで健康的な食生活を工夫し、営むことができる生徒を育てるために適した単元といえる。

生徒観:

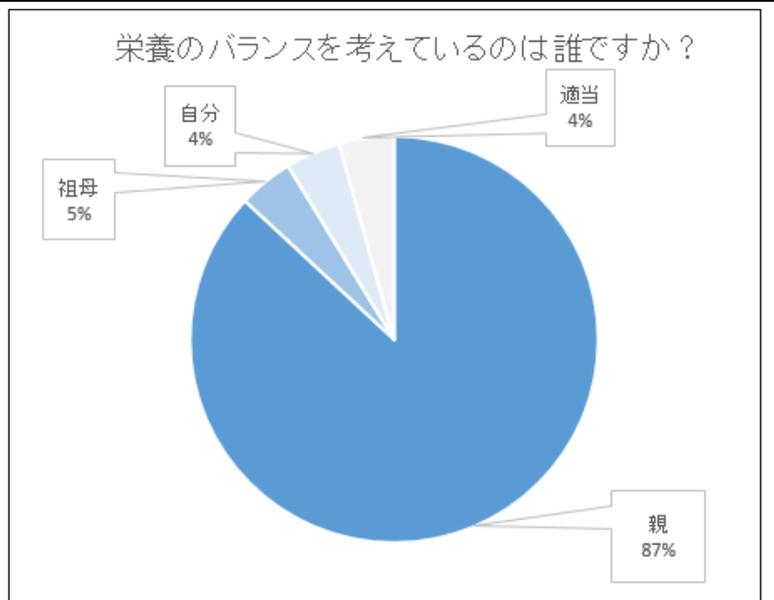
本クラスで、自分の食生活を振り返るアンケートを行った。

まず、1日3食食べるかどうかについては74%の生徒が「食べる」と答え、「時々抜く」が26%、食べないと答える生徒は0%であった。また、朝食を食べるかどうかについても「食べない」と答える生徒は0%であった。

次に、1日の献立で栄養のバランスを意識するかについては、「はい」が22%、「時々」が56%、「いいえ」が22%であった。また、栄養のバランスを考えているのは主に誰がするかについては、次のグラフのようになった。

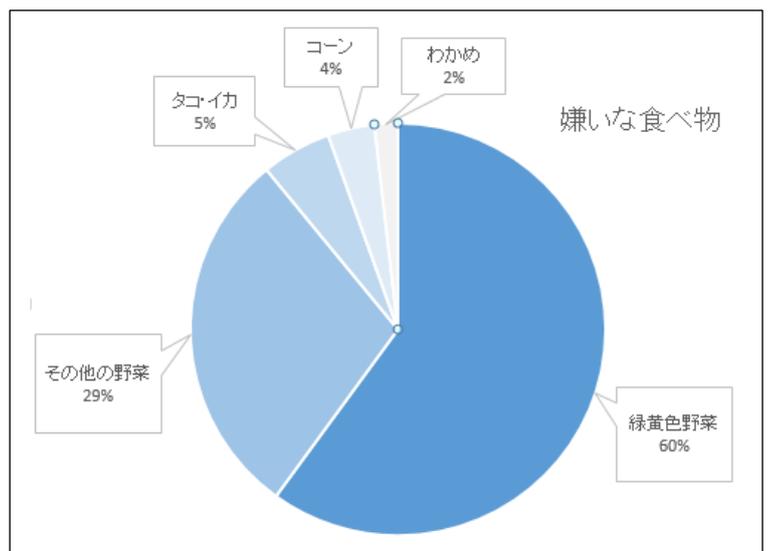
これらのことから、毎日3食食べるなど、良い食習慣が身につけている生徒がほとんどであることがわかる。しかし栄養のバランスについては、気にはしているものの実際にそれを考え、献立に反映させているのは自分以

外の親などがほとんどであり、人任せにしているのが現実である。



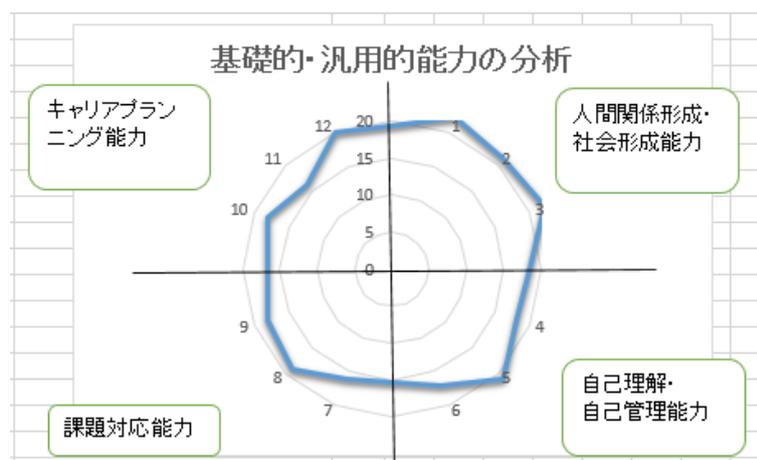
また、1日分の栄養のバランスは一食ごとでなく、1日のトータルを持って整えれば良い事を知っている生徒は全体の4%にとどまった。

次に、好き嫌いがあるかについては「ある」が61%、「どちらとも言えない」が17%、「無い」が5%であった。また嫌いなものの内訳については、右のグラフのようになった。この結果から、嫌いな食べ物の90%が野菜であり、そのうちの3分の2が緑黄色野菜であることがわかった。



次に、本クラスでキャリア教育に関するアンケートを行ったところ、基礎的・汎用的能力が全体的にバランスよく、高い値となった。特に、課題対応能力や人間関係形成・社会形成能力は、栄養のバランスの良い献立について考える場合においても、情報を理解したり、課題を発見し実行につなげたりするなど生かすことができると考える。

また、栄養のバランスは1日3食の献立のトータルで整えるように考え工夫することを通し、さまざまな学びや理解したことを、自分のキャリアプランニング能力の、選択や将来設計に関する力を伸ばすことにつながれると考える。



指導観：

アンケートの結果にも出ているように、食生活において良い食習慣がついており、栄養のバランスについて気にすることはあるが、自分自らそれらを整えている生徒は少ない。また、野菜が嫌いな生徒が多い。

本題材において、一日分の献立づくりをすることを通し、自らの生活習慣を整えていく力をつけさせたい。

また、これらの中学校技術・家庭科の学習を通し、生活の自立に必要な知識と技術を習得させ、課題を持って生活をよりよくして行こうとする能力と態度を育成することを目指している。本時の中で、自分の考えを発表したり、情報を共有する機会を持つことで、自分では気づけなかった視点に気づいたり、健康に過ごしていくための良い生活習慣を自ら営もうとする意欲や日常生活に生かす実践力をつけたい。

キャリア教育との関連：

【課題対応能力】 情報を取捨選択し、課題への解決策を考えている。

【人間関係形成・社会形成能力】 自分の考えと仲間の考えを比べながら聞く。

浦崎15年連携教育としてのつながり（単元構想図）

小学校	中学校
栄養を考えた1食分の食事の計画を立てる	栄養のバランスのよい1日分の食事の計画を立てる

単元の目標と評価規準

単元の目標	① 食事の役割や健康と食事との関わりを理解し、自分の食事のとり方などについて考え、工夫しようとする。 ② 食事の役割や健康と食事との関わりを理解し、中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を考えることができる。		
ア 生活や技術への関心・意欲・態度	イ 生活を工夫して創造する能力	ウ 生活の技能	エ 生活や技能についての知識・理解
① 毎日の食生活に関心を持つようとしている。 ② 自分の食生活などに関心を持ち、学習活動に取り組んでいる。 ③ 栄養素とそのはたらきについて考えようとしている。 ④ 中学生に必要な栄養素について、関心を持って調べようとしている。	① 必要な栄養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、工夫している。	①中学生に必要な栄養素を満たす、1日分の献立を立てることができる。	①食事の役割について理解している。 ②食事を規則正しくとることの重要性がわかる ③栄養素の種類とはたらきを理解している ④中学生に必要な栄養素と、食品群別摂取量のめやすについて理解している。 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している。

指導と評価の計画（全7時間）

次	学 習 内 容	評 価					
		関	表	理	知	評 価 規 準	評価方法
1	食事の役割について考える	◎			○	ア①毎日の食生活に関心を持つよう としている。 エ①食事の役割について理解して いる。	発表 ワークシート
2	生活習慣と食事	◎			○	ア①自分の生活に関心を持つよう としている。 エ②食事を規則正しくとることの 重要性がわかる。	発表 ワークシート
3	中学生に必要な栄養	○			◎	ア③エ③栄養素に関心を持ち、栄 養の種類とはたらきを理解 している。 エ④食事摂取基準の意味がわか り、中学生に必要な栄養に ついて調べ、特徴を理解し ている。	発表 ワークシート
4	食品と栄養素				○	エ③④食品の栄養的な特徴を理解 し、6つの食品群に分類で きる。	発表 ワークシート
5	食品と栄養素の関係・食品の概量 と食品群別摂取量のめやす				○	エ④中学生に必要な栄養と食品群 別摂取量のめやすについて 理解している。	発表 ワークシート
6	食事の計画①				○	エ⑤中学生に必要な食品の種類を 満たす、1日分の献立の立 て方を理解している。	発表 行動観察 ワークシート
7 (本 時)	食事の計画②			◎	○	イ①エ⑤ウ① 中学生に必要な栄養の種類を 満たす、1日分の献立を組み 合わせに工夫して立てること ができる。	発表 行動観察 ワークシート

本時の学習

(1) 本時の目標

- ・中学生に必要な栄養の種類を満たす、1日分の献立を立てることができる。

(2) 準備物

ワークシート 掲示物

(3) 学習の展開

	学習活動	指導の留意点や指導事項 (○留意点 ☆言語活動)	評価規準 (評価方法)
導入	1 栄養素のはたらきと、6つの食品群について復習する。 2 本日までの課題を確認する。	・栄養素のはたらきと、6つの食品群について分類し、黒板に掲示する。 ・朝食、昼食で不足している食品群を補うための、夕食の献立を考えたか確認する。	
展開	3 本日の学習課題を確認する		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><くめあて> 中学生に必要な栄養を満たす、1日分の献立を立てよう。</p> </div>		
	4 考えてきた献立を見せながら、各班で交流する。 5 仲間からのアドバイスを聞き、必要があれば自分の立てた献立を改善する。 6 交流後班で献立を考え発表する。	<p>・自分で考えた献立を班で交流し、思考を深める。この献立にした理由と工夫した点を発表する。発表に対して、感じたことやアドバイスを伝える。 ☆集団思考</p> <p>・食品群ごとの過不足は、1日のうちで補えば良いことを確認させる。</p> <p>・献立の学習や仲間の発表から、感じたことや考えたことをワークシートに記入する。 ☆個人思考</p> <p>・改善点があれば、自分の立てた献立を改善する。</p> <p>・個人の献立を元に、班で献立を考え、全体に発表する。 ☆集団思考</p>	エ⑤ウ①イ① 中学生に必要な食品の種類を満たす1日分の献立を、組み合わせに工夫して立てることができる。 (ワークシート、発表)
まとめ	7 献立の立て方をまとめる。	<p><まとめ> 献立をたてるときは、1日3食のうちで食品群別摂取量のめやすを満たすように考えると良い</p> <p>・本時のふり返りを何人かに言わせる。</p>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>A評価 3食の献立で、食品群別摂取量を満たすように献立を立てている。 B評価 夕食の献立に、3群を入れた献立を立てている。 C評価 夕食の献立を立てている。</p> </div>		

板書計画

栄養素のはたらきと、
栄養素の種類。
6つの食品群の揭示物。

<本時のめあて>

中学生に必要な栄養をみたく1日分の献立を立てることができる。

ディスプレイ

朝食・昼食の画像

作成した献立など

単元を貫く課題の設定等における工夫（興味関心を高めるために）

(1) 設定した「課題」

単元を貫く課題

自分の生活と学習した事との関連に気づき、自分の生活に興味関心をもちよりよくしていこうとする意欲

(2) 課題設定や提示方法における工夫

まず生徒の興味関心を高めるために、視聴覚教材を用いたり、普段の自分の食生活を振り返る場面を設定し、自分ならどうするかなどを考え、学習と生活の結びつきを意識させる。

この献立作成の場面において、1日分3食の献立を立てさせたいところであるが、普段経験の無い生徒にとっては難しい作業である。とはいえ、特に成長期であり体のことを考えて食習慣を身につけさせるためには栄養のバランスを考えた食事の整え方を学ばせたい。そこで、朝食と昼食はこちらで設定しておき、不足する食品群を補う献立は食品群別摂取量のめやすの量に近づけることで目標を達成できると意識させることで、興味関心を持ってすすめていきやすくなると考えて設定した。

(3) 「単元を貫く課題」をできるようにするための特徴的な工夫

単元計画

次	内容
1	食事の役割について考えさせ、成長期である中学生の食生活と関連させていく。
2	食品と栄養素の関係を理解させ、1日に必要な栄養素の量を理解させる。
3	中学生に必要な栄養をみたく1日分の献立を立てることで、自分の生活にも生かせる事に気づかせる。