

# 技術・家庭科(家庭分野)学習指導案

日 時 平成30年11月8日(木)5校時

学 級 2年2組(男子13名・女子18名・計31名)

場 所 調理室

授業者 田中 留美子

## 1 題材名 B 食生活と自立 1 健康と食生活

②生活習慣と食事～岩手県の食塩摂取量から考える～

(開隆堂 技術・家庭 家庭分野 P64)

## 2 題材について

### (1)教材観

「B 食生活と自立」では、日常食の献立作成や調理などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、中学生の栄養と調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、地域の食文化について関心と理解を深め、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ていこうとする能力と態度を育てることをねらいとしている。また、新学習指導要領の「B 衣食住の生活」では、課題をもって、健康・安全で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、中学生に必要な栄養の特徴や健康によい食習慣、栄養素や食品の栄養的特質、食品の種類と概量、献立作成、食品の選択と料理などに関する知識及び技能を身に付け、これからの生活を展望して、食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成することをねらいとしている。現行よりも更に、健康や食習慣について考えたり、生活の中での工夫の必要性について考えたりすることに重点が置かれており、その点を移行期間の授業で取り上げていきたいと考えた。

「1 健康と食生活」は、多くの生徒が楽しみにしている調理実習の前段階の時間になる。楽しく美味しくいただくためには、健康な生活の営みがあってこそということに、改めて気づかせて調理実習へと繋げたい。また、岩手県が健康促進のために、食生活での減塩に力を入れていることを理解させ、自分の食生活を振り返り、食習慣と健康について関心をもたせたい。

### (2)生徒観

本校の技術・家庭科で目指す生徒像は以下のとおりである。

- ①生活の現状を客観的にとらえ、何が問題であるか考えることができる生徒
- ②実験や実習に意欲的に取り組むことができる生徒
- ③実験や実習の結果を整理し考察できる生徒
- ④自分の意見をまとめ、発表することができる生徒

この題材は、生徒の多くが家庭分野の授業で一番楽しみにしている学習内容である。しかし、世間で取り

上げられているように、子どもたちの生活力が大変低下していると感じる昨今であり、矢巾北中学校の生徒も同様である。2年生は10月から家庭分野がスタートしているが、1年生時の被服実習の様子からも、調理実習等の技能は何となくうかがえる。この単元についても、これぐらいは知っているだろう、できるだろうと過信せず、基礎基本を丁寧に確認しながら学習を進めたい。

本時では、岩手県の食塩摂取量の現状を通して、自分の食生活への関心を深め、将来的によりよい食生活を進んで工夫しようとする態度を養っていくきっかけの授業としたい。また、将来は加工食品や外食だけに頼ることなく、自分の手で健康で豊かな食生活をつくりあげていく人になって欲しいという願いを込めて授業を進めたい。

### 3 題材の指導目標および評価規準

#### (1) 指導目標

食事の役割と中学生の栄養の特徴について、課題をもって、食事が果たす役割や中学生に必要な栄養の特徴、健康によい食習慣に関する基礎的・基本的な知識を身につけ、健康のために食習慣を工夫することができるようにさせる。

#### (2) 題材の評価規準

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し 創造する能力	生活の技能	生活や技術について の知識・理解
・自分の食生活に関心をもち、健康によい食習慣について考え、日常生活で実践しようとしている。	・自分の食生活を点検し、課題を見つけ、健康によい食習慣などについて考え、工夫している。		・食事の役割や健康によい食習慣の重要性について理解している。

### 4 題材の指導計画

学習の内容と 指導目標	観 点				評 価 規 準
	関	工	技	知	
健康と食生活(7時間) ① 食事の役割について考える (1時間)				◎	・生活の中で食事が果たす役割を理解すると共に健康に良い食生活について理解している。 ・自分の食生活を振り返り、改善しようとしている。
② 生活習慣と食事 本時(1時間)	◎				・健康に配慮した食習慣に関心をもつことができる。 ・身近な生活から、食塩摂取量などの課題に関心を高めている。

③中学生に必要な 栄養 (1時間)	◎			<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生に必要な栄養の特徴に関心をもち、自分の食事と関わらせようとしている。</li> <li>・自分に必要な栄養を食生活に取り入れようとしている。</li> </ul>
④食品と栄養素 (3時間)	◎			<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素のはたらきと食品のもつ栄養素に関心をもって取り組もうとしている。</li> <li>◎・栄養素の種類と働きや食品の栄養的特質について理解している。</li> <li>○・食品を食品群に分類できる。</li> <li>○・食品に含まれる成分を確かめる実習ができる。</li> </ul>
⑤食事の計画 (1時間)				<ul style="list-style-type: none"> <li>◎・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。</li> <li>○・1日分の献立を立てることができる。</li> </ul>

## 5 本時の指導

### (1) 本時の目標

- ・岩手県の塩分摂取量の現状を理解し、食習慣と健康について考え工夫できる。

### (2) 指導の構想

「思考力・判断力・表現力」を育てるための言語活動のポイント

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ペアで前時の復習を行う〔話す〕</li> <li>2 班で減塩の仕方を考え、発表する〔書く〕〔話す〕〔聞く〕</li> </ol> |
|--|

### (3) 本時の評価基準

観点	B おおむね満足できる	努力を要する生徒への手立て
生活や技術への 関心・意欲・態度	健康に配慮した食習慣に関心を示し、身近な生活から、食塩摂取量などの課題に関心を高めている。	健康に配慮した食習慣に関心を示すことができるよう、具体的な事例などを想起させる発問を行ったり、イメージを持たせるような事例を紹介する。

(4) 本時の展開

学習過程	学習内容および学習活動	指導上の留意事項	◇教具/◆評価
導入 見通し 7分	1 前時の復習 ・食事の役割をあげる。 言語活動① ペアで前時の復習を行う ・食のことわざ	・隣の人と協力して、3コ以上言えたペアは座る。 ・〇〇に入る言葉を思い出させる。	◇「あなたとはあ なたが〇〇〇 〇〇自体」
	岩手県人の食習慣の特徴を知り、 自分の食習慣の診断をしてみよう		
展開 課題 解決 35分	3 学習課題の追究 (1) H 27岩手県の脳卒中死亡率の グラフから、原因となる食習慣を予 想する。 (2) 食塩摂取量の目安を知る。 (3) 岩手県の食塩摂取量のグラフを 読み取る。 (4) 減塩の食習慣の工夫の仕方を考 える。 言語活動② 班で減塩の工夫の仕方を考え、発表する (5) 味噌汁の塩分を測る。 市販の味噌汁の塩分を計測 ※作業手順の確認	・脳卒中と塩分摂取の関係について 説明する。 ・男性8g, 女子7g ※目安が減っていることも触れる。 ・減ってきていることに気づかせる。 ・岩手県の減塩取り組みの方法も知 らせる。 ・食品の選択によって塩分量の違 いがあることに気づかせる。 ※市販の計測サンプル	◇グラフ ◇目安の塩 [関・意・態] ◆グループの意 見交流で減塩 の工夫につ いて発表でき ているか。
	4 学習課題の解決 ・診断表を使って自分の食生活を振 り返る。	・診断表で自分の食習慣の課題点 を見つけさせる。	◇食生活診断シ ート
終結 振り返り 8分	5 まとめ ・本時の振り返り (1) 今日の授業でわかったこと、感じ たことをまとめる。 (2) 授業で学んだことから「家族の人 に伝えたいこと、一緒に確認したい こと」をまとめる。 ・次時の確認 ・栄養素の学習	・5大栄養素を言えるようにしておく ことを指示。	◇学習シート