

技術・家庭科学習指導案

日 時 平成16年11月5日(金) 5校時

場 所 東和中学校 調理室

学 級 1年1組(男子17名 女子14名 計31名)

授業者 大澤 知佳子

1 題材名 わたしたちの生活の自立 『わたしたちの食生活』

2 題材について

(1) 生徒観

本校は5つの小学校から入学している。小学校では食品の栄養的な特徴について知り、食品を組み合わせてとる必要があることを学習してきている。また、実習の内容や題材は多少違いがあるが、ご飯とみそ汁、卵、野菜、じゃがいも、肉や魚の加工品を使った調理を実習してきている。

成長期である生徒たちの食べ物に関する関心は高く、テレビなどで取り上げられる健康食品や栄養補助食品、お菓子や清涼飲料などの新商品等に関心をもっている。しかし、食生活についての事前のアンケートを見ると食事の管理という点では、母親などに任せきりで、食べたい時に食べたい分食べるといった食生活の傾向があり、一食ごとに栄養のバランスを考えた食事をしようとする意識は低い。また、1週間のうち朝食を食べなかったと答えた生徒は少数で、ほとんどの生徒がご飯の朝食をとっている。しかし、クラブ活動などのために、食事をとらない可能性があるという生徒は学級の1/3に達しているなど、健康によい食習慣が身についているとはいえない現状である。

(2) 題材観

現代は飽食の時代といわれるように調理済み食品や、外食産業の発達で、食べたい食品がいつでも容易に食品が手に入る状況である。そのような状況の中で、ともすると中学生の食生活は、自分の好み優先であったり、栄養補助食品など機能食品をとっていけば良いという考えをもっていたりする。

ここでは、生活の中で食事が果たす役割や健康と食事とのかかわりを知り、小学校における調和のよい食事のとり方についての学習を進展させ、食品に含まれる栄養素の働き、中学生の時期の栄養の特徴について理解できるようにする。また、食品をその栄養的特質によって食品群に分類し、1日に必要な食品の概量を把握して、献立を考えることができるようにし、自分の食生活に対する関心を深め、健康を考えた食生活を工夫できるようになることねらいとし本題材を設定した。

(3) 指導観

中学生は、体の成長が著しく、活発に運動する時期である。また、成人になってからの健康維持の基礎となる体づくりの大事な時期でもある。

生徒たちは、小学校で5大栄養素や、日常食の調理について学習してはいるが、自分の食生活については出されたものの中から好きなものを食べるという傾向がみられ、自分の健康や成長にかかわる食事の役割についてあまり意識していない。ここでは、中学生が実生活にいかせるように、栄養バランスのよい食品のとり方や、食生活の改善の仕方について、1日の摂取量の概量を食品を使って実際に食べる量として把握させたり、一汁三菜などの基本的な和食の配膳を取り上げて指導する。このことによって、自分の食生活について関心を深め、自らバランスの取れた食事を意識し、健康を考えた食生活を進んで工夫できるようにしたい。

3 題材の目標及び評価基準

(1) 題材の目標

- ア 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知る。
- イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考える。
- ウ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を考える

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
中学生の栄養と食事について関心をもち、の食生活をよりよくするために学んだことを活用しようとしている。	中学生の栄養と食事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。	中学生に必要な栄養を満たす食事のとり方に関する。基礎的な技術を身につけている。	中学生の栄養と食事に関する基礎的な知識を身に付けている。

(2) 題材の指導・評価計画(10時間計画 1わたしたちの食生活)

時 間	題材	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
1	わたしたちの 生活の自立	食事の役割や健康 とのかかわりにつ いて関心をもっ ている。			
1	食事のとり方 を考えよう		自分の食生活をよ りよくする手だて が考えられる。		
2	栄養素のはた らきを知ろう				五大栄養素の種 類と働きについ て理解している。
2	食品と栄養素 のかかわりを 知ろう				食品の栄養的特 質を理解してい る。
本 時 2 / 2	何をどのくら い食べたらよ いだろう				食品の栄養的特 質を理解し食品 群に分けること ができる。
		栄養バランスのと れた食事について 関心を持って学習 活動に取り組んで いる。		野菜の1日の摂取 量の概量をつかむ ことができる。	
2	バランスのと れた食生活を 考えよう	食品の栄養的特質 について関心を持 ち献立を検討して いる。	中学生に必要な栄 養素を満たす1日 分の献立を工夫し ている。		

5 本時について

(1) 本時の目標と評価

評価規準	評価方法	具体の評価規準		「努力を要する」 生徒への手立て
		十分満足 A	おおむね満足 B	
栄養バランスをとるために、調理を組み合わせ学習活動に取り組んでいる。 (関心・意欲・態度)	活動状況の観察 ワークシート	一汁三菜の献立のよさを知り栄養バランスの取れた食事について理解し実生活にいかそうとする。	一汁三菜の献立のよさを知り栄養バランスの取れた食事について組み立てようとする。	具体的な調理を示し、一汁三菜の献立についてのイメージを持たせ、考えさせる。
野菜の1日の摂取量の概量をつかむことができる。 (技能)	活動状況の観察 ワークシート	いろいろな野菜を組み合わせ、1日の摂取量の概量をつかむことができる。	野菜の1日の摂取量の概量を具体的な野菜でつかむことができる。	はかりの使い方や野菜の1日の摂取量について示範し指導する。

(2) 授業の構想

生徒たちに毎日の食生活について振り返らせ食生活の問題点をあげさせると、間食や清涼飲料水の取りすぎ、欠食や食事時間が不規則、外食やインスタント食品の利用をあげる生徒が多く、食事の栄養バランスについて問題があると考えている生徒は少ない。

しかし、実際の食事の献立をみると、主食とたんぱく質中心のおかず汁物という献立が多く、野菜の摂取量は少ない。これは、野菜が嫌いという理由だけでなく、どのくらい野菜を取ればよいか実際の量で把握していないことが1つの原因と考えられる。

本時では、栄養のバランスの取れた献立について、和食の一汁三菜を基に考えさせたい。特に和食に多くの野菜の調理が使われていることに目を向けさせる。その上で、食品群別摂取量のめやすから、1日の野菜の摂取量の概量を実物を使ってつかませ、どれくらいの野菜をどうやってとったらよいかを考えさせ日常の生活にいかせるようにしたい。

(3) 本時の展開

段階	学習内容	生徒の活動	教師の支援・評価
導入 5分	1 毎日の食事	毎日の食事のとり方の課題についてあげる。	アンケート・給食残量・食生活指針などから野菜不足について実感させる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 栄養バランスをとるために野菜の1日の摂取量をつかもう。 </div>			
展開 35分	2 バランスのよい食事について考えよう 3 一汁三菜 4 野菜の摂取量	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が考えるバランスのよい食事の例を挙げさせる。 ・和食の献立の基本としての一汁三菜を知る。 ・5つの皿に料理を組み合わせる事で栄養のバランスを整える事ができることを知る。 ・副菜・副副菜の野菜料理にはどのような調理があるか、どれくらいの量が適当か考える。 ・緑黄色野菜とその他の野菜の1日の摂取量を知る。 ・野菜を1日に取ればよいか、概量をつかむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・一つ一つの野菜の重さから概量を知る。 ・きざんだ野菜の全体の量から班ごとに計って概量をつかむ。 ・その他の野菜と緑黄色野菜の手で持ったときの量をワークシートに記入する。 ・一日の野菜の摂取量分をいため煮したものと量を比較する。 	食事のアンケート・給食献立などの例を示し考えさせる。 ワークシート配布 一汁三菜の図を示す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 栄養バランスのとれた食事について関心を持って学習活動に取り組んでいる。 (関心・意欲・態度) </div> <p>1日の摂取量その他の野菜250グラム、緑黄色野菜100gの実物を用意する。 あらかじめ炒め煮用に切っておいた野菜を計らせ、概量をつかませる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 野菜の1日の摂取量の概量をつかむことができたか。(技能) </div> <p>加熱により量も減り、柔らかく食べやすくなる事を実感させる。</p>
終結 10分	5 まとめ 6 次時の予告	ワークシートに感想・評価を記入する。 一汁三菜を基本にして、献立を考えることを知る。	