

平成24年度釜石市立釜石中学校 釜石市授業交流会 技術・家庭科 指導案

<b>【自己課題】</b>											
生徒の意欲を引き出し、発達段階を考慮した教材の工夫											
1.実施日	11月9日(金)	2.授業者・学級	八重樫一恵 2年3組 男15名、女15名 計30名								
3.教科名	技術・家庭科	4.題材名	B食生活と自立「健康と食生活」								
5.題材の目標	<p>(1) 自分の食生活と栄養について、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えることができる。</p> <p>(2) 栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考えることができる。</p> <p>(3) 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。</p> <p>(4) 中学生の1日分の献立を考えることができる。</p>										
6.題材の評価規準	<p><b>【生活や技術への関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中学生の食生活と栄養、1日分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。</li> </ul> <p><b>【生活を工夫し創造する能力】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中学生の栄養と1日分の献立について課題を見付け、その解決を目指して工夫している。</li> </ul> <p><b>【生活や技術についての知識・理解】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中学生の栄養と1日分の献立の立て方に関する基礎的な知識を身につけている。</li> </ul>										
7.題材の指導計画	<table border="0"> <tr> <td>1 毎日の食事について考える</td> <td>1時間</td> </tr> <tr> <td>2 栄養素のはたらきと食品</td> <td>3時間</td> </tr> <tr> <td>3 中学生に必要な栄養</td> <td>2時間</td> </tr> <tr> <td>4 食事の計画</td> <td>2時間(本時1/2)</td> </tr> </table>			1 毎日の食事について考える	1時間	2 栄養素のはたらきと食品	3時間	3 中学生に必要な栄養	2時間	4 食事の計画	2時間(本時1/2)
1 毎日の食事について考える	1時間										
2 栄養素のはたらきと食品	3時間										
3 中学生に必要な栄養	2時間										
4 食事の計画	2時間(本時1/2)										
8.本時の指導目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>中学生の1日分の食事のとり方に関心をもつことができる。(関心・意欲・態度)</li> <li>献立の立て方について理解することができる(知識・理解)</li> </ul>										
9.本時と【自己課題】との関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒が、献立作成の手順やポイントを理解しやすいように教具を工夫する。</li> <li>料理カードを提示し、実物の献立をイメージできるようにする。</li> </ul>										

## 技術・家庭科学習指導案

日時 平成24年11月9日（金）5校時  
 学級 2年3組(男15名 女15名)  
 授業者 八重樫一恵

- 1 題材名 「健康と食生活」1日分の献立を考えよう
- 2 本時の目標
  - ・中学生の1日分の食事のとり方に関心をもつことができる。【関心・意欲・態度】
  - ・献立の立て方について理解する。【知識・理解】
- 3 本時の展開

段階	学習内容	学習活動	指導上の留意点 評価の観点 資料、教材教具
導入 10分	1 学習の準備  2 学習課題の設定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事を作る人は、献立を考える時どんなことに気をつけているか考える。</li> <li>・栄養のバランスを考えるほかに、献立作成時のポイントを知る</li> </ul> <p>&lt;条件&gt;栄養、好み、能率、費用、季節感、彩り、味の組み合わせ、調理方法、食品数（1日30種類目標）など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日は栄養バランスを考えて、給食の献立を昼食とした1日分の献立を作成することを確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食べ物について知らせる</li> <li>・彩りや味の組み合わせについてもふれる</li> </ul> <p>・ワークシート</p>
展開 35分	3 課題追求  4 課題解決	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">1日分の献立を考えよう</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立作成の手順を知る。</li> </ul> <p>&lt;手順&gt;主食→主菜→副菜→汁物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、主菜、副菜から主にとれる栄養を確認する。料理カードを見て主食、主菜、副菜の分類をする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の献立を昼食として、朝食と夕食の献立を考える。（食品の分量は書かず、○印で6つの基礎食品群に分類する）</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作業が早い生徒は、1日分の食品群の合計を求める。（食品群別摂取量のめやすと比較し、栄養バランスのよい献立ができたか点検する。）</li> <li>・どんなことを考えて献立を作成したかまとめる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えた献立と献立作成時に考えたことを発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に主食、主菜、副菜、汁物/飲み物が揃っている食事ほど栄養バランスがよいことを理解させる。また、栄養のバランスを整えるには6つの基礎食品群をそろえることが大切だということに気づかせる</li> <li>・そのまま料理カードを使い、主食（5群）、主菜（1群）、副菜（2, 3, 4群）の区別ができるようにする</li> </ul> <p>・料理カード、料理選択シート</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>【関心・意欲・態度】</b>                  献立作成に関心をもち、意欲的に学習活動に取り組んでいる                  （行動観察・シート記入）                  A：献立作成に関心をもち、どのようにしたら栄養バランスのとれた献立ができるかを考え、意欲的に学習活動に取り組んでいる。                  C：料理カード等を見せて具体的なイメージをもたせ、献立作成の学習活動に取り組むよう支援する</p> </div>
まとめ 5分	5 本時のまとめ  6 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立作成の手順と条件について理解できたか確認プリントに記入する。</li> <li>・次時は、栄養のバランスや調理方法などを考え、献立を見直し修正することを確認する。</li> </ul>	<p><b>【知識・理解】</b>                  献立作成の手順と条件について理解している（確認プリント）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリントを回収し、理解できたか確認する。</li> </ul>