

第1学年技術・家庭科学習指導案

日 時 平成25年11月12日(火) 5校時
学 級 1年1組(男18名 女15名 計33名)
指 導 者 生 駒 由紀子(花巻市立花巻中学校)
共同研究者 高 橋 貞 子(花巻市立南城中学校)
川 村 寿美子(花巻市立矢沢小学校)

1 題材名 B 食生活と自立

教材名 「地域の食材を生かした調理の献立を考えよう。」

2 題材について

(1) 教材観

健康な日常生活を営むためには、栄養・運動・休養の調和のとれた生活が大切である。中でも、食物は生命と健康を維持し、成長を促すなどの大切な働きをし、毎日の生活に大きな影響を与えている。特に中学生は活動が活発で、成長も著しい。中学生期の食生活は、生涯の健康を支える身体を作るためにもきわめて重要である。

今日の食生活を取り巻く環境をみると、調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品などが多く出回り、いつでもどこでも調理しなくても簡単に食べることができるようになってきている。それらの食品を食べたいときに食べたいだけ食べる。あるいは好きなものだけを食べて、苦手な食べ物は食べないなど、偏食を不足しているであろう栄養は、栄養剤で補おうとして逆に過剰摂取による障害も出てきている。

このような食を巡る状況の中で、中学生が適切な食生活のあり方を学び、身につけることは、食生活の自立のためはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにも大切なことである。

ここでは、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ようとする能力と態度を育てることをねらいとしている。

(2) 生徒観

生徒は食生活に関する関心が高く、特に調理実習には意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、6つの基礎食品群に分類することは苦手で、献立を考えさせると食べたいものを優先させ、栄養のバランスを考えて作成することができない生徒もいる。また、旬の食材についても関心がなかったり、答えられない生徒も多い。

そこで、地域の食文化を学ばせることで、旬の食材にも目を向けさせ、食生活をより豊かにしようとする力を身につけさせたい。

(3) 指導観

本題材は「地域の食文化を知ろう」「地域の食材を生かした献立を考えよう」からなる。

「地域の食材の良さを知ろう」では地域の食文化、地域食材を使うことのよさのより豊かな食生活を送るための知識を深めさせたい。

「地域の食材を生かした献立を考えよう」ではよりよい食生活とは何かについての学習を通して、自分で作るお弁当の献立を工夫して考えさせたい。そしてさらに、考えた献立を家庭実践することで、実践力を身につけさせたい。

3 題材の目標

- (1) 地域の食文化に関心を持ち、地域の食材の調査や調理に取り組み、食生活をより良くするために実践しようとする。(関心・意欲・態度)
- (2) 地域の食材を生かした調理計画を工夫する。(工夫・創造)
- (3) 地域の食文化の意義について理解する。(知識・理解)

4 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	生活や技術についての知識・理解
自分の食生活をよりよくすることに関心をもち、課題を主体的に捉え、地域の食材を生かした調理などの計画と実践に取り組もうとしている。	自分の食生活に課題を見つけ、その解決を目指して地域の食材を生かした調理などの計画を自分なりに工夫している。	地域食材の良さについて考え、地域の食文化の意義について理解している。

5 題材の指導と評価計画（全5時間）

時	○小題材名・目標	学習活動	評価規準			
			関心・意欲 ・態度	工夫・創造	技能	知識・理解
1	○地域の食文化を知ろう ・地域の食材に関心をもち、地域の食文化の意義について理解する。	・地域の季節の食材を用いることの良さについて知り、家庭でどのように調理しているか調査する。	・地域の食文化に関心を持っている (行動観察・ワークシート)			・地域の食文化の意義について理解している。(ワークシート)
1	・地域の食材を生かした調理の仕方がわかる。	・調査した結果をもとに、さまざまな調理方法を発表し合う。	・地域の食文化に関心を持っている (行動観察・ワークシート)			
1 (本時)	○地域の食材を生かした献立を考えよう ・課題をもって地域の食材を生かした調理の計画を考えることができる。	・栄養バランスのよい、地域食材を生かしたお弁当の献立作成を行う。		・栄養バランスのよい、地域の食材を生かしたお弁当の献立を工夫している。(ワークシート)		
課外	・地域の食材を生かした調理を行うことができる。(家庭実践)	・お弁当づくり。				
1	実践の成果と課題を振り返ることができる。			・食生活をよりよくしようと工夫している。(ワークシート)		

6 本時の指導

(1) 本時の目標

- ・栄養バランスのよい地域食材を生かしたお弁当の献立を工夫する。(工夫・創造)

(2) 本時の構想

導入段階で既習事項を確認し、展開では前時に個で考えた献立をグループ討議することで、地域食材を生かすことのよさを確認するとともに、自分の食生活をさらに豊かにするための工夫を考えられるようにしていきたい。

(3) 本時の評価規準

観点	おおむね満足できる状況	努力を要する生徒への支援
工夫・創造	栄養のバランスのよい、地域の食材をいかしたお弁当の献立を工夫している。	グループでの話し合いや既習事項で確認したことを想起させるように声をかける。

(4) 展開

	学習内容	学習活動	○評価規準 ・指導の手だて ☆資料等
導入	1 既習事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食材を振り返る。 地域食材のよさを確認する。 	☆ワークシート
10分	2 学習課題の確認	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習内容の確認する。 	
地域の食材を生かしたお弁当の献立を考えよう。			
展開	3 お弁当づくりのポイント	<ul style="list-style-type: none"> お弁当の献立を考えるポイントを確認する。 ①栄養バランス ②彩り ③季節感 	<ul style="list-style-type: none"> 前時で学んだことをもとに確認させる。 ☆ワークシート
	4 献立作成	<ul style="list-style-type: none"> 小グループで自分が考えた献立を発表し合い、よりよいお弁当になるように話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 話し合いがスムーズにいくためにグループは4～5名とする。
	5 考えた献立の発表と改善	<ul style="list-style-type: none"> となりのグループと発表し合う。 改善した方がよいところをアドバイスし合い、ワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 発表はワークシートにメモを取りながら聞くようにアドバイスする。 ○栄養のバランスのよい、地域の食材を生かしたお弁当の献立を工夫している。(工夫・創造/ワークシート、観察)
30分	6 工夫した点の発表	<ul style="list-style-type: none"> いくつかのグループに献立と工夫した点を発表してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 発表するグループの献立を黒板に貼る。 工夫した点を発表させることで、旬の食材を利用することのよさを確認する。
終結	7 授業のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートで本時の振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 2、3人に発表させ、地域食材を使うことのよさや、食生活を豊かにしていこうとする姿勢を共有する。
10分			

(4) 板書計画

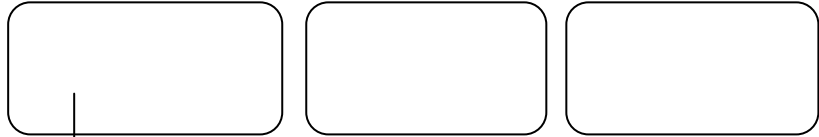
課題 地域の食材を生かしたお弁当の献立を考えよう。

<お弁当作りのポイント>

- ・栄養バランス
- ・彩り
- ・季節感

<秋、冬の旬の食材>

- ・さつまいも
- ・かぼちゃ
- ・きのこ類
- ・にんじん
- ・ごぼう など



生徒が考えたお弁当の献立