

第1学年 技術・家庭科学習指導案

日 時 平成16年11月19日(金)5校時
場 所 九戸村立九戸中学校 調理室
学 級 1年B組男子22名女子16名計38名
指導者 九戸村立九戸中学校 教諭 戸來まり子

1 題材名 「食材にこだわる」 (A 生活の自立と衣食住)

2 題材について

(1) 題材について

年々食生活は多様化し、食べたいものをいつでも手に入れて簡単に食べられるような状況にある。家庭では、共働きなどから食生活は手早く簡単な物へと変化しつつあり、インスタント食品や冷凍食品など、手ごろな加工食品に頼りがちになってきている。販売されている食材を見ても、今や魚の切り身は常識で、野菜や魚など全てカットされた鍋セットまでもが出回り、素材から吟味し、自分の手を加えて調理する機会が少なくなってきた。

この現状の中、体の成長が著しい時期の中学生は、食欲に任せた食生活になりやすい。また、家庭でも忙しく時間のない生活の中で、中学生が家族のために買い物をしたり、食事作りをするなどの経験も以前と比較すると随分少なくなってきたように感じる。本来の食品、本物の味、調理の基本を知ることが、自分の食生活を見直す上で有効であると考えられる。

そこで、調理実習では単に作って食べる作業にとどまらぬよう、食材を有効に調理する技術を身につけさせたい。料理の良否にも関わる「切る」作業を重視し、食する人の立場に立ち、更に目でも楽しむ料理であることも考慮させながら、調理の基礎基本を身につけさせたいと考えこの題材を設定した。

(2) 生徒について

明るく活発な生徒達で、授業においては積極的に発言する生徒も多い。班活動では、積極的に自分の意見を発表しながら活動できる。

食に対しては関心も高く、調理実習を楽しみにしている生徒がほとんどである。しかし、家庭生活において、食材の購入や調理に関してはあまり携わっている生徒が少ない。そのため、食品の選択や購入では表示を見る習慣もなく、見た目判断する傾向が見られる。調理に関するアンケートでは、月に1~2回程度包丁で切る作業を行っている生徒が半数を占める中で、小学校以来経験がない生徒もいることが分かった。この実態の中夏休みの「家族のために調理をしよう」の課題には、卵料理やごはんもの、餃子など様々な調理に全員がしっかりと取り組んできた。

(3) 指導について

食の指導にあたっては、興味関心を持たせるために、できる限り実物教材や視聴覚機器等を用い、生徒の日常生活と結びつけながら考えさせたい。生鮮食品、加工食品の表示では、家庭にあるパッケージや表示部分を持ち寄らせ、自分が普段どのようなものを食しているのか再認識させながら、安全な食品の選択をしていこうとする態度を養いたい。調理においては、回数を確保し段階を経て食材の調理上の性質を理解させ、「切る」「煮る」「焼く」などの基本的な調理技術を身につけさせたい。そして、自分の食生活を自分の手でより良いものにしていく態度を養わせたいと考える。

3 題材の目標

【生活や技術への関心・意欲・態度】

食品の選択と簡単な日常食の調理に関心を持ち、意欲的に学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとする。

【生活を工夫し創造する能力】

学習した知識と技術を活用して、適切な食品の利用と選択を考え、手順や時間など能率の良い作業を工夫することができる。

【生活の技能】

食品を適切に選択し、安全と衛生に留意して簡単な日常食の調理ができる。

【生活や技術についての知識・理解】

身近な食品の品質を見分ける観点や、簡単な日常食の調理方法について理解している。

4 題材の指導計画及び評価計画

【3. 食材にこだわる（17時間）】

項目	時	学習目標	学習内容	評価規準	努力を要する生徒への手立て
1 生鮮食 について知 ろう	2	○生鮮食品の食品を見分け、用途に応じて適切に選択することができる。	1. 出盛り期の生鮮食品の特徴を理解する。 2. 生鮮食品の表示の見方を理解する。 3. 魚・肉・野菜の特質、鮮度、品質などを考慮して選ぶことができる。	○ 生鮮食品を鮮度・品質・衛生などの観点から見比べ、良否を見分けようとしている。【関心・意欲・態度】<観察・プリント> ○ 生鮮食品の良否を、鮮度・品質・衛生面などの観点からまとめることができる。【知識・理解】<プリント>	・ 生鮮食品の具体物を提示し、観点を具体化して見分けさせる。 ・ 生鮮食品や品質を具体物から見比べ、観点別にまとめ、発表できるようにする。
2 表示か ら加工 食品を 知ろう	2	○食品添加物や加工食品の表示の見方がわかり、用途に応じて適切に選択することができる。	1. 食品添加物の種類や使用目的がわかる。 2. 食品添加物の安全性と問題点に分かる。 3. 加工食品の表示がわかり、適切な選択ができる。	○ 加工食品の種類や表示、マークを調べ、その意味を理解している。【知識・理解】<プリント> ○ 食品添加物の種類や使用目的について理解している。【知識・理解】<プリント> ○ 自分の生活と照らし合わせ、生活の状況に応じた加工食品の適切な利用と選択を考えることができる。【工夫・創意】<プリント>	・ 加工食品のパッケージを基に、マークや表示の意味を1つ1つ確認させる。 ・ 実際の食品を提示し、使用目的が具体的にイメージできるようにする。 ・ 日常使用している加工食品に似たものの表示を調べ、それを元に選択の観点を示し選択できるようにする。

<p>3</p> <p>どんなものが作りたいですか</p>	<p>2</p> <p>本時 / 2</p>	<p>○食品の衛生的な取り扱い方、衛生面に配慮した調理操作の仕方、調理器具の安全な扱い方を知り、安全で衛生的な扱いと、適切な管理ができる。</p>	<p>1. 食品と調理方法の関係を知る。</p> <p>2. 安全と衛生に留意し、環境にも配慮した調理実習の仕方を知る。</p> <p>3. 調理に必要な計器や調理器具を正しく扱うことができる。</p> <p>4. 包丁の使い方を知り、いろいろな切り方ができる。</p>	<p>○ 調理実習で使用する食品の調理・取り扱い方を調べることができる。【関心・意欲・態度】 <プリント・観察></p> <p>○ 安全と衛生に留意し、排水とゴミ処理、調理器具の適切な扱い方が理解している。【知識・理解】 <プリント></p> <p>○ 包丁を安全に使用し、いろいろな形に切ることができる。【技能】 <観察・プリント></p>	<p>・ 日常の食事や経験を基に、調理方法の具体例を挙げ、考えさせる。</p> <p>・ 視覚的に方法を確かめられるように実物を用いて考えさせる。</p> <p>・ 板書や切る過程の実物を参考に「形」に似せるよう手を添えて活動を補助する。</p>
<p>4</p> <p>魚を調理しよう</p>	<p>4</p>	<p>○魚の特徴、調理上の性質を理解し、能率的な計画を立て、調理ができる。</p>	<p>1. 魚の調理上の性質を理解する。</p> <p>2. 能率的な計画を立てる。</p> <p>3. 安全と衛生や作業能率に留意して、調理できる。</p>	<p>○ 魚・野菜・肉の調理上の性質を知り、食品の性質を生かした調理計画を立てている。【技能】 <プリント></p> <p>○ 効率の良い作業手順や時間配分を考え、能率の良い作業を工夫している。【工夫・創造】 <プリント・観察></p> <p>○ 日常食の調理に関心を持ち、基本的な調理技術を身に付けようとしている。【関心・意欲・態度】 <観察></p>	<p>・ 食品の性質と調理のポイント、手順を結びつけながら考えさせる。</p> <p>・ 手順カードや紙板書を準備し作業させる。</p>
<p>5</p> <p>野菜を調理しよう</p>	<p>3</p>	<p>○野菜の特徴、調理上の性質を理解し、能率的な計画を立て、調理ができる。</p>	<p>1. 野菜の調理上の性質を理解する。</p> <p>2. 能率的な計画を立てる。</p> <p>3. 安全と衛生や作業能率に留意して、調理できる。</p>	<p>○ 日常食の調理に関心を持ち、基本的な調理技術を身に付けようとしている。【関心・意欲・態度】 <観察></p> <p>○ 計画に沿って、安全と衛生や作業の能率に留意し、魚・野菜・肉の基本的な調理操作ができる。【技能】 <観察></p> <p>○ 魚・野菜・肉の性質を生かした、基本的な調理操作を理解している。【知識・理解】 <観察・プリント></p> <p>○ 基本的な調理操作の要点を理解し、適切に材料や調理器具を扱って調理できる。【技能】 <観察></p>	<p>・ 手順カードや紙板書を準備しそれを見て作業させる。</p> <p>・ 計画表を基に手順を1つ1つ確認しながら作業させる。</p>
<p>6</p> <p>肉を調理しよう</p>	<p>3</p>	<p>○肉の特徴、調理上の性質を理解し、能率的な計画を立て、調理ができる。</p>	<p>1. 肉の調理上の性質を理解する。</p> <p>2. 能率的な計画を立てる。</p> <p>3. 安全と衛生や作業能率に留意して、調理できる。</p>	<p>○ 計画に沿って、安全と衛生や作業の能率に留意し、魚・野菜・肉の基本的な調理操作ができる。【技能】 <観察></p> <p>○ 魚・野菜・肉の性質を生かした、基本的な調理操作を理解している。【知識・理解】 <観察・プリント></p> <p>○ 基本的な調理操作の要点を理解し、適切に材料や調理器具を扱って調理できる。【技能】 <観察></p>	<p>・ 食品の性質と基本的な調理操作を関連付けさせながら作業させる。</p> <p>・ 班内の作業を良く見ながら、手順通りに調理器具を安全に取り扱って進めるよう、励ましながら作業させる。</p>

7 実習の まとめ	1	○調理計画、実習を通して、食事に着いての関心を高め、日常生活で実践しようとする。	1. 実習を振り返り、実習した調理を家庭でも実践・応用しようとする。	○ 実習を通して食品の調理上の性質に関心を持ち、いろいろなアイデアを出したり、実習した調理を家庭でも実践・応用しようとする意欲が見られる。 【関心・意欲・態度】<感想・発言・プリント>	・ 実習を振り返らせ、自分の役割の反省から、次への意欲を持たせる。
-----------------	---	--	------------------------------------	---	-----------------------------------

5 本時の指導

(1) 目標

- ① 包丁を安全に使用し、いろいろな形に形良く切ることができる。【技能】

(2) 指導の構想

本時は「切る」という学習を通して、形良く切る技能を習得させるとともに、できる喜びを味わわせながら調理に対する関心を高めさせたい。ここでは、基本的な切り方としてこれからの調理実習でも扱う「いちよう切り」と、生徒たちが一番知っている「千切り」に取り組み、それらの手順を理解させ形良く切れるように指導する。

導入では、実物（いちよう切り）を提示しそれを見て手順を考え同じ形に切らせる。そして実物と自分の切った野菜を比較し異なる点を発表させ、どのようにすれば形良く切ることができるのかという点から学習課題につなげる。

展開では、導入で切った野菜の形から切り方の名称を知らせ手順を確認する。また、千切りについても名称を知らせ、切る手順を考えさせる。同じ切る作業でも食材に合った切り方があり、幾通りかの切り方が考えられ、1つの切り方から更に別の切り方もできる。そこで、食材に合う方法で能率が良く形良く切るための方法で練習させ技能を習得させる。生徒には1本のきゅうりのみ配布するので練習量は限られるが、ペアを組ませ批評させながら作業を進めさせ技能の習得を図りたい。そして課題解決した生徒については、自分の挑戦したい切り方で更に練習させる。

まとめとして、学習プリントを用いて手順を再確認させ、切り方についても自己評価させる。更に作業の様子や技能面での進歩した点を振り返らせ、これからの調理実習の意欲へとつなげたい。

(3) 本時の学習活動

段階	学習内容	学習活動	●指導上の留意点 ◆支援・指導	○教材教具 ◎評価
導入 13分	課題 学習課題の把握	1. 切った野菜の形(扇形)を考える。 2. 同じような形になるように切る。 3. 学習課題を確認する。	●実物を提示し、形を連想させて切り方の手順を考えさせる。 ●包丁の安全な使い方、姿勢について確認する。 ●切り方の手順通り作業させる。 ◆机間巡視し、戸惑っている生徒には実物を見せて、切る過程を1つ1つ遡らせて考えさせて作業させる。 ●切った野菜を見比べ、違う点を発表させる。	○野菜実物 ○ビデオ ○紙板書(手順) ○紙板書(包丁の使い方) ○包丁・まな板・食材・皿 ○野菜実物 ○紙板書(学習課題)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto; width: 300px;"> 形良く野菜を切ってみよう！ </div>				
展開 30分	課題 追求 切り方の方法 練習 課題解決	4. いろいろな切り方の手順を考える。 ・いちょう切り ・千切り 5. 形良く切るための方法を知る。 6. 切り方の練習をする。	●実物の形から、能率の良い切り方の手順を考えさせる。 ◆切る時の食材の置き方、又切る過程の実物を参考に、遡って手順を考えさせる。 ●形良く切るための、刃の動かし方と左手のおさえ方の重要性を理解させ、「形良く」を「同じ形」「同じ厚さ」の2つの観点で捉えさせる。 ●早さより形を重視させる。 ●2人一組でお互いの切り方を見て、批評しながら作業を進めさせる。 ◆机間巡視し、板書や切る過程の実物を参考に「形」に似せるよう手を添えて活動の補助をする。 ●形良く切れている生徒は、できるだけ多くの切り方に挑戦させる。(輪切りなど)	○紙板書(写真・手順) ○野菜実物 ○ビデオ ○紙板書(切り方の方法) ○ビデオ ◎包丁を安全に使用し いろいろな切り方ができる。【技能】(作業観察・切った後の野菜・学習プリント) ○包丁・まな板・食材・皿
終結 7分	まとめ	7. 手順のまとめ、切り方の自己評価を記入する。 8. 感想を発表する。 9. 次時の学習内容の確認をする。	●学習を振り返らせ、切り方の手順と自己評価を記入させる。 ●いろいろな切り方で分かった点や、普段包丁を扱っている人は切り方で上達した点、あまり扱っていない人はできるようになったこと等について記入させる。 ●発表後、上達した点や実習の様子等を評価し、これからの調理実習への意欲を喚起する。 ●次時は、魚の調理計画を学習することを知らせる。	○学習プリント

6 本時に関わる具体の評価規準

評価規準	十分満足 (A)	おおむね満足 (B)	努力を要する生徒への支援	評価方法
包丁を安全に使用し、いろいろな形に切ることができる。 【技能】	包丁を安全に正しく扱い「形」「厚さ」が整った切り方ができる。	包丁を安全に扱い「形」が整った切り方ができる。	板書や切る過程の实物を参考に「形」に似せるよう手を添えて活動を補助する。	作業観察 切った後の野菜 学習プリント

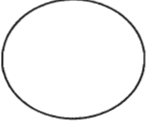
7 板書計画

学習課題

形良く野菜を切ってみよう

1. いろいろな切り方と手順

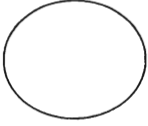
図3 <いちょう切り>



【手順】

- ①縦半分に切る
- ②更に半分に切る
- ③右端から薄く切る

図4 <千切り>



【手順】



- ①食材を横長に置く
- ②45度の角度でななめに切る
- ③少しずつずらして重ねる
- ④右端から細く切る

2. 切り方の方法

- ①刃の動かし方・・・食材に垂直、押し気味に刃を入れる。
- ②おさえ方・・・
指を丸めて食材をおさえる。
指の関節を包丁の腹にあて、指を内側に曲げていく。
切りながら少しずつずらしていく。
↓
「同じ形」「同じ厚さ」(1～2ミリ)

<包丁の安全な使い方>

図1 図2

- ①柄をしっかりとぎる。
- ②おさえる指先が刃の先に出ないように注意する。
- ③包丁の刃先を人に向けないようにする。
- ④使わない時はテーブルの中央に置く。

注)

図1・・・包丁の握り方

図2・・・おさえる手

図3・・・いちょう切りの写真

図4・・・ななめ切りと千切りの写真

組 番 氏名

学習課題

形良く野菜を切ってみよう!

1. いろいろな切り方と手順

切 り 方	手 順
<いちょう切り> いちょう切りの写真	① () に切る ② () に切る ③右端から () 切る
<千切り> 千切りの写真	①食材を () に置く ② () 度の角度でななめに切る ③ () 重ねる ④右端から () 切る

2. 切ってみよう

規 準	いちょう切り	千切り
同じ形		
同じ厚さ		

<評価の仕方>

- ◎大変良い ○まずまず良い
△もう一息

3. 感想

(1) 切り方で分かったこと

(2) 今までよりも上達した点、できるようになった点

4. 自己評価

(1) 包丁を安全に使用しいろいろな切り方が形良くできたか。

- ◎ ○ △