

技術・家庭科 学習指導案

日 時 平成17年9月27日(火) 5校時
学 級 1年3組(男子19名 女子17名 計36名)
場 所 調理室
授業者 澤口敦子

- 1 題材名 生活の自立と衣食住 自立に向けて
[選択] 楽しく豊かに食べる 1 日常食をよりよくしよう

2 題材について

(1) 題材観

この題材は、生徒自身が自分の食生活を見直し、規則正しく楽しい食生活を送っているかなど、自分なりの課題を見つけ、自分に適した望ましい食生活を考え、実践しようとする態度を育成することをねらっている。

中学生の食生活の課題は、間食や外食の増加、併せて栄養バランスの偏り、不規則な食事時間、孤食や欠食などである。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、身に付けることは、成長や生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにも、大切な学習である。

ここでは、自分の食生活をふり返り、日常食の工夫や改善を考えていく内容になっている。そして、自分たちの食事を整えたり、食生活を見直したりすることにより、生活の自立を目指し、実践する力をつけることに適していると考え、本題材を設定した。

(2) 生徒の実態

「食品の選び方」の学習の事前調査では、食事を作るための食品を自ら購入した経験のある生徒は、25%だった。しかし、パンや飲み物や菓子類は、全員の生徒が購入しているという結果であった。特に、本時で取り上げる食品や飲み物は、全員の生徒が自分で選択しているという実態である。

毎日の生活の中で、生徒は豊富な食物に囲まれ、食べたいものをいつでもどこでも好きなだけ食べている場合が多い。特におやつは、自ら選んで購入しているという調査結果からも、食事の目的が「栄養のバランスを考える」というより、「好きなものを食べる」ということに偏っているように思われる。

「食物」の学習は、生徒にとっては興味・関心の深い分野であり、作って食べることは、とても楽しみにしている。けれども、望ましい食生活のあり方にまで考えが及ばない生徒も少なくない。

(3) 基礎・基本の定着

本題材における基礎・基本は、「日常生活の中から問題に気づき、学習したことをもとに改善していこうとする態度や問題を解決するための方法を見つけ出す力」ととらえている。

本時では、自分たちがふだん間食で食べている食品の中でも、自ら選んで購入している食品を取り上げて、油脂・塩・砂糖が多く含まれていることに気づかせ、食生活を改善しようとする意識につなげていきたい。

日常使用している食品には、どれくらいの油脂・塩・砂糖が含まれているかを実験や資料で調べ、具体的な数量を目にすることで、理解を深め、中学生期に適切な摂取量を考えながら、実際の食生活に生かせるようにすることで、基礎・基本を定着させていきたい。

3 題材の目標

- (1) 自分の食生活を振り返り、課題を見つけようとする。(関心・意欲・態度)
- (2) 自分の食生活の課題を見つけ、その解決をしようと工夫する。(工夫・創造)
- (3) 食生活についての資料を活用し、自分の食事を点検・まとめ・発表ができる。(技能)
- (4) 中学生の栄養と食事についての基礎的な知識を身に付ける。(知識・理解)

4 題材の評価規準と評価計画・指導計画（2時間扱い『わたしたちの食生活の課題(1)』）

項目	時	評価規準 指導目標	関心・意欲・態度	工夫・創造	生活の技能	知識・理解
			(1) 間食に関心をもち、食生活の改善について意識を高めようとする (2) 自分の食生活をふり返り課題を見つけようとしている	(1) 学習した内容を生かしてこれからの自分の食生活について工夫している		(1) 間食には、油脂・塩・砂糖が多い食品が多く、規則正しい食生活の妨げになっていることを理解している
わたしたちの食生活の課題	1 本時	中学生の間食について、関心をもち。 中学生が間食する食品には、油脂・塩・砂糖が多く含まれているものが多いことから、健康につながるとり方を理解する。	(1)			(1)
	2	自分の食生活をふり返り、問題点を見つける。 自分の食生活の改善点と具体策を考える。	(2)	(1)		

5 本時の計画

(1) 目標

中学生の間食について関心をもち。(関心・意欲・態度)

中学生が間食する食品には、油脂・塩・砂糖が多く含まれているものが多いことから、健康につながるとり方を理解する。(知識・理解)

(2) 指導の構想

現代社会では、大きな食生活の変化が見られ、偏った栄養摂取、中でも油脂・塩・砂糖の取りすぎが問題にあげられる。生徒は、これらが、体にどのような影響を及ぼすかということについては、知識としては知っているが、自分の食生活の中で、毎日、どれだけ摂取しているか具体的に理解できていない生徒が多いと思われる。

学習の事前調査では、多くの生徒が、間食に食べる食品は自分で購入しているということがわかった。このことから、間食は、自分の好きなものを選んで食べているということがわかった。そこで、自分自身が身近に食べている食品を用意して、その中に含まれる油脂・塩・砂糖の量を調べさせて、具体的数値を目で確かめることで、理解させていきたい。

(3) 家庭学習との連携

自分の生活をふり返り、課題を見つけさせるために、事前調査に取り組みさせている。そして、学習したことを基に、生徒に自分の健康は自分で守るという意識をもたせ、自分の力で食品を選択していけるようにしたい。実験・調査した結果をふまえ、改善する方法として、間食の量を減らす、間食の内容を変えるなど、実際の生活の改善点や具体策まで考えさせ、学んだこと

が、実生活へつながるようにしていく。

(4) 具体の評価規準

	具体の評価規準		C (努力を要する生徒への手立て)
	A (十分満足できる)	B (概ね満足できる)	
関心 意欲 態度	実験・調査に関心をもち、積極的に取り組み、まとめている。	関心をもって実験・調査に取り組む、まとめている	実験・調査に参加できていない生徒には、班での役割を確認し、活動を見守る。
知識 理解	実験・調査の結果と食品群別摂取量のめやすを比較して自分が摂取している食品について、健康との関わりで考え具体例を複数あげることができる。	実験・調査の結果と食品群別摂取量のめやすを比較して、自分が摂取している食品について健康との関わりで考えることができる。	実験・調査の結果と食品群別摂取量のめやすを一つずつ対比させ、害や具体の量から考えがまとめられるように、個別に指導する。

(5) 展開 (Step 2)

	学習内容	学習活動	指導上の留意事項	評価の観点・方法
導入	1 既習事項の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・間食についての事前調査から、よく食べている食品に多く含まれているものについて予想する。 ・間食をとりすぎた場合、どんなことが問題か、考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・油脂・塩・砂糖が多く含まれていることに気づかせる。 ・とりすぎの害を考えさせる。 	
7分	2 学習課題の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・学習課題の確認 		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 学習課題 油脂・塩・砂糖のとり方について知り、健康的な間食のしかたを考えよう。 </div>				
展開	3 課題解決の見通し	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に必要な油脂・塩・砂糖の摂取量を確認する ・実験・調査の方法を知る ・油脂、塩は実験で量を測定する。 ・砂糖は資料から数値を読み取る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品群別摂取量のめやすで1日に必要な摂取量を確認させる ・実験・調査の方法をカードに記載し、班に配布しておく。 ・塩分計を正しく使用させる。 	
	4 課題の追究	<ul style="list-style-type: none"> ・班の作業分担を確認し、実験・調査する。 ・実験・調査の結果を記録する。 ・実験・調査の結果をまとめる。 ・後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・20分で作業が終了できるように、時間に留意させ分担、作業させる。 ・油脂・塩は、班ごと異なる食品を準備する。 	【関心・意欲・態度】関心をもって実験・調査に取り組み、まとめているか（観察ワークシートへの記入、まとめ方）
33分	5 課題の解決	<ul style="list-style-type: none"> ・各班ごとに結果を発表し各食品の量を確認する。 		
終結	6 学習事項の明確化	<ul style="list-style-type: none"> ・実験・調査から自分の間食の改善点について具体的に考え、発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の摂取量の実際の量と食品の量を具体的に示し、調査したものと比較させる 	
	7 学習評価	<ul style="list-style-type: none"> ・授業自己評価カードへ記入する。 		
10分	8 家庭学習との連携	<ul style="list-style-type: none"> ・次時の内容の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活全般について考えていくことを予告する。 	