

第1学年 技術・家庭科(家庭分野)学習指導案

日 時 平成23年11月11日(金) 5校時
学 級 花巻市立東和中学校 1年2組
(男子18名 女子13名 計31名)
授業者 八重樫 夫佐子
場 所 1年2組教室

1 題材名 B「食生活と自立」～健康と食生活～

2 題材について

(1) 題材観

本題材は、新学習指導要領のB「食生活と自立」の(1)「中学生の食生活と栄養」にあたる。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」は生命と健康を維持し、成長を促すなど大切なはたらきをし、毎日の活動に大きな影響を与えている。まさに、生きる力と密接に関わる学習内容である。中学生は体の成長が著しく、活発に運動する時期なので、今の体づくりが生涯の健康を支える重要な土台となる。よって、この時期に「食」を学習する意義は大きい。

その中でも、本題材である栄養や栄養素は目に見えにくいので、授業を展開するにあたっては、具体的な食品と関連付けたり、日常生活との結び付きに目を向けさせたりするよう、わかりやすい授業の工夫が必要である。「なにをどのくらい食べればよいか」という本題材の学習課題に対する答えを自分が生活の主体者という立場で追究させながら、生涯にわたって健康な生活を送ることができる身体づくりと食習慣の形成のために正しい食の知識や技術を習得させたい。そして、生活に生かすことでよりよい生活を目指そうとする実践力を身に付けさせたい。

(2) 生徒の実態

1年生の家庭分野の授業は後期からスタートした。授業を始めるにあたり、事前に生徒に食生活に関する事前調査(資料1)を行った。その結果、日常的に食品の栄養を意識して食事を摂っている生徒は、32%であった。日常、調理に関わっているのが親という現状では、中学生が自分で栄養を意識して食品を組み合わせて摂るといった段階までには至っていない。生徒が日常的に食事を整える主体者となる機会は、少ない状況である。

「食に関する学習をしていく上で知りたいことや関心のあることは何か」という問いには、「どんな食品にどんな栄養が含まれているか」「どんな栄養を摂ればバランスがよい食事か」「自分が食べているものは体にとってもよいものなのか、良いといえないものなのか」「野菜の切り方」「家に一人しかいないときどんな食事が作れるか」「どれとどれを組み合わせると栄養バランスがよいか」「どのくらい栄養を摂ればよいか」「この栄養が足りないと動けないといった栄養の効果」などが挙げられており、食品と栄養に関しては「何を」「どのくらい」摂ればよいのかといった今後の学習課題に関わる内容に触れる回答があった。また、調理実習に対する関心は、「ある」と答えた生徒は、全体の90%という高い割合であり、作ることや食べることに對する関心は高い傾向にあることがわかった。

よって、現段階での学習に対する意欲を持続させ、学習課題をより自分の生活と関連づけて考えさせながら、家庭での実践へと意識化させていかなければならないと感じる。

(3) 指導の構想

本題材の「中学生の食生活と栄養」では、自分の食生活を振り返り、栄養素の種類とはたらきに関する学習を通して、食事の役割と中学生の栄養の特徴について理解を深めるとともに、自分の食生活に関心を持ち、健康によい食習慣について考え、よりよい食生活を営むことができるようになることがねらいである。小学校における栄養素に関する基礎的な事項の学習を踏まえ、いろいろな栄養素が相互に関連をもちながら健康の保持増進や成長のために役立っていることを理解させ、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ようにさせたい。中学生に必要な栄養の特徴については、身体の成長が盛んで活動が活発な時期であるため、エネルギー及びたんぱく質やカル

シウムなどの栄養素を十分に摂取する必要があること、日常生活で栄養的に過不足のない食事を摂る必要があることを理解できるようにする。また、健康の保持増進と成長のために必要なエネルギーや栄養素の摂取量の基準が食事摂取基準に示されていることがわかるようにする。しかし、食事摂取基準だけでは、その必要量が日常生活となかなか結びつけて考えにくい。1日に必要な栄養量を食品群別に食品の量で置き換えて示した食品群別摂取量のめやすを用いることで、実生活と関連づけてわかりやすく考えさせたい。

3 題材の指導目標

- (1) 自分の食生活に関心を持ち、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。
- (2) 栄養素の種類とはたらきを知り、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。

4 題材の指導計画と評価規準

題材：健康と食生活（7時間）

時間	小 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 する力	生活の技能	生活や技術につ いての知識・理解
1	食事が果たす 役割	・食事の役割や健康との関わりに関心を持ち、自分の食事と関連付けて考えようとしている。	・食生活調べから自分の食生活の課題を見付け、解決に向け食事の摂り方について考えることができる。		・食事の役割や健康と食事の関わりについて理解している。
1	栄養素の種類 とはたらき	・栄養素の種類とはたらきについて関心をもって調べようとしている。			・栄養素の種類とはたらきについて理解している。
2	いろいろな食 品の栄養素	・日本食品標準成分表を用い、食品に含まれている栄養素について、関心をもって調べようとしている。		・食品の栄養的特質を理解し、それを食品群別に分類できる。	・食品の種類と働きについて理解している
1 本 時	中学生に必要 な栄養の特徴	・中学生に必要な栄養の特徴について関心をもって考えようとしている。			・中学生に必要な栄養の特徴について理解している。
2	食事の計画		・中学生に必要な栄養を摂るための食品の組み合わせについて工夫している。	・中学生に必要な栄養を満たした1日分の献立を作成することができる。	・中学生にとって1日に必要な栄養を理解している。

5 本時について

(1) 主題 中学生に必要な栄養の特徴

(2) 目標

- ①中学生に必要な栄養の特徴について関心をもって考えようとしている。(関心・意欲・態度)
- ②中学生に必要な栄養の特徴について理解している。(知識・理解)

(3) 本時の評価の観点と具体的評価規準

評 価 規 準	具体的評価規準		努力を要する生徒に 対する支援
	A (十分満足できる)	B (概ね満足できる)	
・中学生に必要な栄養の特徴について関心をもって、考えようとしている。 (関心・意欲・態度)	中学生に必要な栄養の特徴に関心をもって考え、根拠を明確にして他に説明しようとしている。	中学生に必要な栄養の特徴に関心をもって考え、グループで話し合おうとしている。	資料を見て、大人と成長期である自分たちとを比較させる。
・中学生に必要な栄養の特徴について理解している。 (知識・理解)	中学生に必要な栄養の特徴について理解し、実生活と関連づけてまとめている。	中学生に必要な栄養の特徴について理解し、まとめている。	食事摂取基準や食品群別摂取量のめやす、給食の量やバランスを振り返らせる。

(4) 本時の展開

段階	学習過程	学習活動	留意事項・評価 ☆「確かな表現力」へ つなげる手だて	資料・教材など
導入 12分	1, 前時の復習	<ul style="list-style-type: none"> ・人体の構成成分を確認してから, 五大栄養素の種類とそのはたらきを発表する。 ・それぞれの栄養素を多く含む食品を挙げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・既習事項を想起させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙板書
	2, 学習課題の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生にとって必要な栄養について学習していくことを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食品」から「食事」へと着目させる。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 中学生は, どのようなことに気をつけて栄養をとればよいのだろうか。 </div>				
展開 32分	3, 課題解決 (1) 食事摂取基準を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・食事摂取基準について理解する。 ・大人と中学生の必要量の違いを既習事項をもとに考える。 ・根拠を明確にしグループで話し合い, 発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆多面的に捉える (資料を読み取る 大人と比較する) ☆まとめる 既習事項の栄養素のはたらきと関連づけて中学生の栄養の特徴を整理する。 ☆根拠を明確にする。 ☆わかりやすく説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事摂取基準 ・食品群別摂取量のめやす ・給食献立
	(2) 「食事摂取基準」と「食品群別摂取量のめやす」との関連を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・「食事摂取基準」と「食品群別摂取量のめやす」との関連を理解する。 ・「食品群別摂取量のめやす」のめやす量を把握する。 ・昨日の給食献立を6つの基礎食品群に分け, 食品群の概量をつかむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食事摂取基準」を食品に置き換えて示したものが「食品群別摂取量のめやす」であることに気づかせる。 ・「なにを」「どのくらい」摂取すればよいか, 適量をまとめさせる。 ・6つの基礎食品群を想起させ, 食品を分類させる。 	
終結 6分	4, 学習のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返り, 中学生はどのくらいの栄養をとればよいかをまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の量が1日の必要量の1/3になっていたことに気づかせる。 	
	5, 次時の予告	<ul style="list-style-type: none"> ・次時は, 「食品群別摂取量のめやす」の食品群ごとの概量を学習することを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「なにを」「どのくらい」食べればよいか食品群ごとに学習していくことを知らせる。 	