

# 学習指導案構想シート

1 題材名 健康と食生活

2 (2) 生徒の実態

- ・イメージとして、野菜摂取が不足していると感じている
- ・自分の食べるべき量を把握していないので、自分の食生活のバランスがいいのか判断出来ない

0 該当する学習指導要領の内容

- B (1) ア 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、健康によい食習慣のついて考えること。
- (2) ア 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要は食事の種類と概量について知ること。

5 (2) 使用する教材教具

一食分の食材

自分の食生活振り返りシート (献立作成のためのワークシート)

振り返りシート

2 (3)・4 (2) (4) 指導方法

(共同の学び)

- ・グループ活動で不足している食品群を補う方法を共通確認
- ・1日に必要な食品の概量を実物で提示、量として実感できる場面を設定

↓

(個人の学び)

- ・個の食生活の振り返りをさせ、振り返りの視点をもたせる
- ・可能な生徒には食生活の改善案を考えさせる

↓

(共同の学び)

- ・改善の視点、方法について、アイディアの共有

4 (3) (4) 評価方法

- ・ワークシートの記述、観察
- ・振り返りシートへの感想記入

5 (1) 目指す生徒の姿

- ・自分の食生活の改善点を気づき、目的に応じた献立を工夫することが出来る

# 技術・家庭科学習指導案

日時 平成24年11月9日(金) 公開授業 I

生徒 1年2組 男子17名 女子19名 計36名

授業者 千葉 あけみ

## 1 題材名 健康と食生活

## 2 題材について

### (1) 題材について

本題材は、該当する学習指導要領の内容

B (1) ア 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、健康によい食習慣のついで考えること。

イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴を考えること。

(2) ア 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食事の種類と概量について知ること。について扱う題材である。自分の食生活の振り返りや栄養素の種類・働きに関する学習を通して、自分の食生活に関心を持ち、よりよい食生活を工夫しようとするをねらいとする。

近年の日本人の食生活について考えると、加工食品やコンビニ・外食産業の発展などにより、食生活が手軽に便利になっているといえる。しかし、一方では偏食、欠食、孤食など様々な問題を抱えていることも事実である。

また、中学生の時期は、生活の活動量が多く、心身の成長が著しい。この時期の食生活は生涯の健康を支える身体を作る上でも重要であり、正しい食に関する知識を持つことは生活の自立の視点からも重要であるとする。

### (2) 生徒について

本題材に対する事前のアンケートを見ると、「食生活で気をつけていること」「食生活での問題点」「食生活で大切にしたいこと」のいずれにも「栄養のバランス」を多くの生徒が挙げている。栄養バランスを大事にしたいと考えてはいるものの、実際はなかなかうまくいかず、それが問題点となっている、または、整え方の根拠がはっきりしないというのが実態である。

また、学習の取り組み状況に対しては、「授業で新しいことを知りたい・挑戦したい」という生徒は97%、「他人の話や発表を参考にして課題に取り組む」生徒は75%となっている。しかし、一方では「人前で発表は得意」な生徒は38%であった。

以上のことより、

- ・食に関する学習に関心があり、学校で学んだ事を生かしたいという思いがある、
- ・他者の意見を聞くが出来る「共同の学習」場面が有効である、
- ・自分の考えを発表することには少々自信がない生徒が多いので、自分の考えを発信する場面や方法に工夫が必要である、

といった生徒の実態がうかがえる。

### (3) 指導にあたって

技術・家庭科は、社会に主体的に対応できる人間の育成を目指している。自分なりの工夫を生かして生活を営むためには、価値観が多様化する現代だからこそ、自分のライフスタイルに合わせた生活方法の「選択の根拠」となる知識を確実に身に付ける事が重要だと考える。

生徒は小学校家庭科の学習で、食品の栄養を3つの働きから学習してきている。その学習を基礎とし、中学校では6つの基礎食品群について学ぶこと等を通し、より詳しく栄養についての正しい知識を身に付けさせると共に、自分の食生活にそれを生かしていこうとする意欲や力を養いたい。

食品の栄養的特徴を身に付けることや、よりよい献立が立案出来るようになることは、一朝一夕に身につくものではなく、生活の中、あるいは授業を通して経験する機会を多く持つことが必要であるとする。よって、食品群別摂取量のめやすを用いた献立の作成に際しては、一年次は、細かな数値にとらわれず、整え方に着目した授業を、二年次には自分で組み立てる事に主眼を置くように配慮し、年間指導計画に組み入れ定着をねらっている。

### 3 題材の評価規準

| 【観点1】<br>生活や技術への<br>関心・意欲・態度                        | 【観点2】<br>生活を工夫し創造する<br>能力                   | 【観点3】<br>生活の技能 | 【観点4】<br>生活や技術についての<br>知識・理解                       |
|---|---|----------------|--|
| ・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、日常生活で実践しようとしている。       | ・自分の食生活を点検し、課題を見付け、健康に良い食習慣などについて考え、工夫している。 |                | ・食事の役割や健康によい食習慣の重要性について理解している。                     |
| ・中学生に必要な栄養の特徴について関心を持ち、自分の食事と関わらせて考えようとしている。        |   |                | ・栄養の種類と働きについて理解している。<br>・中学生に必要な栄養の特徴について理解している。   |
| ・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関心を持ち、食品について調べようとしている。 |   |                | ・食品の栄養的特質について理解している。<br>・食品群や食品群別摂取量の目安について理解している。 |

### 4 指導計画（6時間）

健康と食生活 6時間扱い

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 食事について考える                   | ・・・ 0.5時間      |
| 生活のリズムと食事                   | ・・・ 0.5時間      |
| 栄養素の働きと食品                   | ・・・ 2時間        |
| 中学生に必要な栄養・食品の概量と食品群別摂取量のめやす | ・・・ 3時間（本時3／3） |

### 5 本時について

(1) 目標 自分の食生活を見直し、基礎食品群の考え方に沿って、食事を整える方法が理解できる

(2) 本時の指導構想

生徒達は、前時まで5大栄養素の働きや6つの基礎食品群の考え方について学習している。本時はその考え方を生かし、栄養のバランスに着目した献立の整え方を扱う。八割以上の生徒が不足しないように注意しているという野菜の分類（3・4群の区別）や、一日に必要な摂取量に着目しながら、一日分の食事を整える方法を身につけさせたい。

本研究の内容である「思考力・判断力・表現力を育む学習活動」の工夫については、互いの考えを伝え合い、自らの考えや集団の考えを発展させるために、2つの共同学習の場面を設定した。また、1日に必要な食品の概量を実物で提示し、量として実感できる場面を設ける事により、体験から感じ取った事を言葉で表現する、あるいはその体験を根拠に、自分の食生活の課題点を考えられるようにしたい。

(3) 本時の評価規準

| 評価規準  | おおむね満足できると判断できる状況【B】           | 十分満足できると判断できる状況【A】                         | 評価の方法            |
|---|--------------------------------|--|------------------|
| 【観点2】<br>自分の食生活を点検し、課題を見付け、健康に良い食習慣などについて考え、工夫している。 | ・自分の食生活を点検し、課題を見付け、工夫しようとしている。 | ・自分の食生活を点検し、課題を見付け、健康に過ごすための食事の取り方を工夫している。 | 学習シート<br>振り返りシート |

努力を要する生徒（C）への支援の手立て

【観点2】  
・課題点を見付けるための視点を示す。（※量、種類など）

(4) 展開

| 過程        | 学習内容と活動   | 指導上の留意点 ※評価   | 備考  |
|-----------|---|---|---|
| 導入<br>5分  | 1 前時の確認<br>2 学習課題の確認<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">             基礎食品群を使い、食事を見直そう           </div>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「6つの基礎食品群」について確認する</li> <li>・アンケート回答の「栄養バランス」から、課題を設定する</li> <li>・授業の流れを確認する</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活アンケート</li> </ul>   |
| 展開<br>40分 | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">             共同の学び1：①不足している食品群を補う方法を考える<br/>             ②摂取量のめやすを知る           </div> 3 〈演習1ー①〉<br>食事例を使い、課題点を発見する<br><br>4 〈演習1ー②〉<br>摂取量について考える<br><br><div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">             個人の学び：食生活について見直しをする           </div> 5 〈演習2〉<br>自分の一日分の食事調査内容について振り返る | <ul style="list-style-type: none"> <li>・例示した食事の食材を分類し、不足している食品群を補う方法を考えさせる</li> <li>・予想される方法               <ul style="list-style-type: none"> <li>*メニューを追加</li> <li>*現メニューに食材を追加</li> </ul> </li> <li>・結果を報告させ、補う方法を整理する</li> <br/> <li>・1日分の摂取量サンプルを食品群ごとに分類し、概量を確認させる</li> <li>・各群からの食材選択条件を確認する</li> <li>・一日30品目摂取という目標があることに触れる</li> <br/> <li>・量、食品の種類数に着目し、まとめているか机間巡視する</li> <li>※観点2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事写真<br/>食品カード</li> <br/> <li>・食品サンプル</li> <br/> <li>・学習シート④、⑤</li> </ul> |
| 終末<br>5分  | 6 発表する<br><br>7 振り返りシートに記入、感想を発表する<br><br>8 次時の予告   | <ul style="list-style-type: none"> <li>共同の学び2：各自の気づき・アイデアを共有する</li> <li>・今日の学習で気づいたこと、改善のアイデアを共有させる</li> <br/> <li>・今後の食生活で工夫したいこと、気をつけたいことについて、自分の言葉で記述させる</li> <li>※観点2</li> <li>・食事のバランスは、一週間毎などある程度の期間で整えていく事に触れる</li> </ul>  |   |

今日 (   /   ) の課題 \_\_\_\_\_

★自分の食生活をチェックしてみよう

|                        |    |
|------------------------|----|
| ☆今回の調査で、あなたが摂った食品は何種類？ | 種類 |
| ☆量の不足を感じた食品群は？         | 群  |
| ☆種類の不足を感じた食品群は？        | 群  |
| ☆量の摂りすぎを感じた食品群は？       | 群  |

☆気がついたことをあげてみよう。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

☆不足している食品群でメニューを工夫しよう。

|  |   |        |
|--|---|--------|
|  | 食 | メニュー   |
|  |   | 使用する食材 |

☆自分の考えをまとめよう。

|             |
|-------------|
| <p>これまで</p> |
| <p>これから</p> |

1年 組 番 氏名