

## 第2学年 家庭科 学習指導案

日 時 平成15年10月3日(金) 5,6校時  
場 所 西南中学校調理室  
学 級 2年B組(男14名、女23名、計37名)  
指導者 八重樫 夫佐子

1 題材名 わたしたちのより豊かな食生活 [A 生活の自立と衣食住(5)]

2 題材について

(1) 生徒観

全体的に前向きな姿勢で学習に取り組んでいる。特に、食べることに関しては、興味関心が高い。しかし、食生活や健康に関するアンケートの結果をみると、朝食を時々抜いてくる生徒がいたり、一人で食事をする生徒もいるなど、食習慣の改善が望まれる生徒もいる。また、1日の食事の記録をみると、2群や3群、4群の食品群の不足が目立つ。地域的にも家庭で農産物を栽培している家庭がほとんどであるが、野菜嫌いの生徒が多いのが実態である。また、貧血の生徒も数名いて、自分の健康を気にはしているが、自分で食事を整えるまでには至っていなかったり、調理に携わる機会が少ないのが現状である。

生徒は1年生の授業では、A生活の自立と衣食住の(1)中学生の栄養と食事と(2)食品の選択と日常食の調理の基礎を履修しており、「何を」「なぜ」「どのくらい」食べるかについて学習し、その上で、魚・肉・野菜の調理上の性質を学び、それらを用いた調理実習を行っている。

(2) 題材観

中学生は、体の成長が著しく、活発に運動する時期である。また、今の体づくりが成人になってからの健康維持の基礎となる大事な時期でもある。しかし、自分の食べたいものを好きなだけとる食事になっている傾向が強い。そのことにより、栄養のバランスが崩れ、体調不良を訴える生徒もいる。そこで、この題材では自分自身の食生活を振り返らせながら、自己の食生活の問題点に気づかせ、A生活の自立と衣食住の(1)と(2)の学習をもとに、一人一人が課題をもち、課題解決にむけて主体的に学習に取り組むことができるよう本題材を設定した。

(3) 指導観(指導の構想)

A生活の自立と衣食住の(1)と(2)の学習だけでは、自分の食生活をもっと身近なものとして考えるまでには、至っていないようである。そこで、この題材では、自分の食生活を振り返らせるきっかけをつくり、生徒一人一人が課題をもって、主体的に学習活動を進めることができるようにさせたい。アンケート結果や食事記録によると、朝食を抜かしてきたり、摂っていてもおかずが少なかったりする生徒がいたので、規則正しい食生活をめざして、簡単にできる朝食づくりに取り組んだ。また、栄養的な問題点としては、主にビタミン類不足、カルシウム不足、鉄分不足の3つがあげられた。それら3つをテーマとし、それぞれの栄養素を多く含む食品を調べたり、それらの食品を使って不足栄養素を補う食事を考えるようグループごとに学習を進めた。調理実習では、(2)では取り上げなかった食品を用いたり、地域の食材をいかす等、よりよい食生活を実践していこうとする態度を育てたい。また、お互いの課題にそって学習した成果を発表する事によって、よりよい食生活となる学習内容を共有できるようにもさせたい。

3 題材の目標及び評価規準

(1) 題材の目標

ア 自分の食生活に関心をもち、日常食や地域の食材をいかした調理の工夫ができる。

イ 会食について課題をもち、計画を立てて実践できる。

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	生活の技能	生活や技術について の知識・理解
自分の食生活について関心をもち、主体的に調理と会食に取り組み、よりよい食生活を実践しようとしている。	調理と会食について課題を見つけ、その解決を目指して自分なりに工夫し創造している。	日常食や地域の食材をいかした調理と会食について計画を立てて実践できる。	日常食や地域の食材をいかした調理と会食に関する基礎的な知識を身に付けている。

4 題材の指導・評価計画（11時間扱い）

時	学習活動(指導内容)	評 価 規 準			
		関心・意欲・態度	工夫・創造	技 能	知識・理解
1	食事のとり方を考えよう (自分の課題把握)	・自分の食生活に問題点はないか考えようとしている。		・自分の摂取した食事を食品群ごとにまとめることができる。	
8	栄養的にバランスのよい食事を考えよう。 (2) 簡単な朝食づくり		・地域の食材を取り入れようとしている。		・朝食の必要性を理解することができる。
	(2) 自分の課題解決のための調査	・自分の食生活に関心をもち、意欲的に学ぼうとしている。			・不足しがちな栄養素を含む食品を知る。
	(2) 調理の計画と発表		・地域の食材をいかし、調理を工夫したり、食生活を豊かにしようとしている。	・手順や安全に留意しながら実習計画を立てることができる。	
	(2) 調理実習 (本 時)	・お互いの学習成果を意欲的に学ぼうとしている。		・計画にそって調理ができる。	
2	郷土料理調べと実践	・身近な郷土料理に関心をもち、意欲的に調べようとしている。		・身近な郷土料理の調理実習ができる。	・郷土料理の意義を理解している。

5 本時の指導（8～9/11）

(1) 授業の構想

自分の食生活を振り返らせた時に、朝食を抜いているとか、カルシウム・鉄・ビタミン不足などといった課題に気づき、その課題解決を目指して調べ学習を行ったり、調理実習などの体験活動を行うなどの学習を課題別グループごとに主体的に行わせたい。本時は、課題別グループごとに不足している栄養素を多く含む食品について調べてから、簡単にできるおかずの調理実習を行い、更にはお互いのグループが調理を紹介し合うことで、学習内容を共有する場面を持たせたい。また、地域の食材を生かすことにより、地産地消運動を意識させるきっかけづくりとさせたい。

(2) 目 標

ア 課題解決に向けて、計画にそった調理をすることができる。(技能)

イ 学習成果を紹介し合うことで、よりよい食生活づくりとなる内容を共有する事ができる。  
(関心・意欲・態度)

(3) 展 開

過程	学 習 活 動	教師の指導・援助 (留意事項等)	教具等 (資料)	評価(判断基準・方法)
導 入 5分	1 前時の復習  2 課題を確認 — <本時の学習課題> —	・食生活の課題を解決するため、 本時は不足している栄養素を補う ための料理を作ることを確認させ る。	・実習計画 表 ・板書	
展 開  85分	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     計画にそった調理実習をし、お互いの学習成果 を学び合おう。                 </div> 3 調理実習 (40分)  4 グループごとの 発表 (15分)  5 試食 (15分)  6 あとかたづけ (15分)	・作業内容、分担を確認させる。 ・安全に気をつけて作業を進めさ せる。 ・班内で協力し合って、時間内に 調理・配膳できるようにさせる。 ・できあがったものを他の班にも 配らせる。  ・グループごとにどんな点に気を つけて献立を考えたか、主な材料 は何かを発表させる。  ・メモを取らせながら、聞かせる。  ・他の班の料理も観察し、試食さ せる。 ・調理に使った食材と栄養素の関 係に気を付けさせながら、試食さ せる。  ・班員で協力し合って作業させる。	・学習プリ ント  ・実習計画 表  ・学習プリ ント	[技能] ○調理計画にそって手 順よく実習できる。 ・観察 ・自己評価 ・相互評価  [関心・意欲・態度] ○テーマにそって学習 してきたことを積極的 に発表しようとする。 ・発表の様子 ・学習プリント ○よりよい食生活づく りとなるよう内容を共 有することができる。 ・学習プリント
終 結 10分	7 本時のまとめ  8 次時の予告	・自己評価をし、本時を振り返ら せる。  ・郷土料理について学習していく ことにふれる。	・評価用紙	

(4) 本時の評価

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手立て	評価方法
①課題解決に向けて、計 画にそった調理をするこ とができる。 (技能)	・計画にそった適切 な実習時間配分、調 理器具の扱い方、安 全な作業や手順に十 分に留意した実習が できる。	・実習時間内の配 分、調理器具の扱 い方、安全な作業 や手順で実習でき る。	・時間内に安全に 作業ができるよう 机間巡視をしながら 声かけをする。	・活動の様 子 ・自己評価 ・相互評価
②学習成果を紹介しあう ことで、よりよい食生活 づくりとなる内容を共有 することができる。 (関心・意欲・態度)	・他の発表を聞いて 内容を共有し、自分 の食生活の改善に関 心を強くもつことが できる。	・他の発表を聞いて 内容を共有し、自 分の食生活の改 善について考える ことができる。	・メモをしっかり 取らせながら、自 分がこれからでき そうなことを考え させるよう声かけ をする。	・活動の様 子 ・学習プリ ント

2年 組 番 名 前 \_\_\_\_\_

2年 組

グループ \_\_\_\_\_

班 長 :  
班 員 :

を補う料理

料 理 名

<出来上がり図>

<材料と分量と切り方分担>

<材料を取り扱う上での調理上の  
の留意点やポイント等>

地域食材に○	材 料 名	1人分	10人分	切る人

☆材料の中で不足している栄養素  
( ) を多く含んでいる食品は

<係分担>

<調理手順>

- ・材 料
- ・用 具
- ・点 検

	0分	10	20	30	40
作 り 方					
担 当					