技術・家庭科（家庭分野）の題材構想シート

◎題材名　バランスのとれた食生活（２年生）

◎本題材を学ぶ意義・期待する生徒の学び

本題材では，食事の役割と栄養素について理解し，栄養のバランスのとれた献立を考え，工夫することで生活の自立を目指す。食品の組み合わせを考えるだけでなく，中学生にふさわしい献立を考え工夫し，実践する力を養っていきたい。

◎本題材の学習課題

中学生にふさわしい１日分の食事はどんな献立だろうか？

◎目的意識・問題意識の醸成の仕方

長期休業の課題として「朝食作り」に取り組む。そして，夕食の献立についていくつかの例を示し，各自で選択する。その上で昼食の献立を作成する。この活動において自分の食生活を振り返り，栄養の偏りや嗜好・費用・調理法・季節などの視点から，問題点に気づき自分ごとの課題として捉え，改善や解決に向かう意欲が高まることにつながる。

◎小題材の指導計画（全３時間）

１，　献立作成の手順。　　２，　１日分の献立の作成と問題点を探る。

３，　よりよい献立を目指して１日の献立てを修正する。（本時）

◎本時の授業

○本時までの学習内容

・食事の役割を理解している。特に朝食は一日のスタートに重要であることを理解している。
・５つの栄養素と体内での働きを理解している。
・６つの食品群を理解し，食品を分類することができる。
・食品群別摂取量のめやすを理解している。
・献立の作成の手順を理解している。

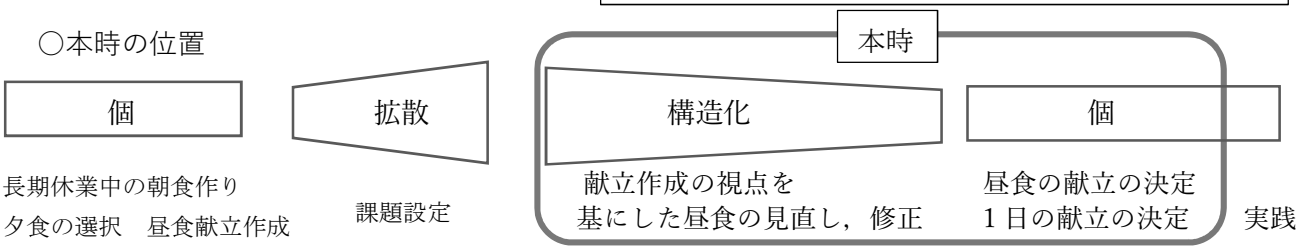
○本時のねらい

１日分の献立を振り返り，中学生にふさわしい献立を目指し工夫する活動を通して，全体的な栄養のバランスを考えることができる。

○見方・考え方と資質・能力の活用・育成

献立の作成では，中学生にふさわしい１日の献立にするには，栄養・嗜好・費用・調理法・季節などの視点があることに気付き，その視点をもとに関わり合う活動をすることで，よりよい献立になるように工夫することができる。

○本時の位置



○本時の学習課題

気付きを生かして，もっといい献立にしてみよう。

○本時の手立て

ア　食品の概量をイメージできるように実物を提示する。
イ　献立の課題別にグループを編成する。
ウ　個々に作成した昼食の献立を見直すための意見交換をする。

○期待する生徒の様相

意見交換を通して，献立作成に必要な新しい見方・考え方を獲得し，献立をよりよくすることができる。

○見方・考え方と資質・能力に関わる様相

関わり合いや意見交換を通して，献立作成に必要な視点に気づき，既習事項や自分の生活経験と関連させ，よりよい献立にすることができる。

第２学年　技術・家庭科（家庭分野）　学習指導案

1 題材名　　バランスのとれた食生活

2 題材の目標

〇中学生の１日分の献立について考え，様々な視点をもとに工夫することができる。　（工夫創造）

〇中学生に必要な食品の種類と概量が分かり，１日分の献立作成の方法について説明できる。

（知識・理解）

3 小題材の指導計画（全３時間）

1　献立作成の手順。
2　１日分の献立の作成と問題点を探る。
3　よりよい献立を目指した１日の献立の修正。（本時）

4 本時の展開

(1) 本時のねらい

１日分の献立を振り返り，中学生にふさわしい献立を目指し工夫する活動を通して，全体的な栄養のバランスを考えることができる。

〇見方・考え方と資質・能力の活用・育成

献立の作成では，中学生にふさわしい１日の献立にするには，栄養・嗜好・費用・調理法・季節などの視点があることに気付き，その視点をもとに関わり合う活動をすることで，よりよい献立になるように工夫することができる。

(2) 手だて

ア　食品の概量をイメージできるように実物を提示する。

イ　献立の課題別にグループを作る。

ウ　個々に作成した昼食の献立を見直すための意見交換をする。

(3) 前時・本時の展開

前時 問題意識	学習活動・学習内容	〇授業者の働き掛け，・予想される生徒の反応	備 考
	〇朝食の献立を振り返る。 〇夕食の献立を選択する。	〇夕食は，３つの献立から選ばせる。	個
	〇昼食の献立を考える。 〇問題点を探る。 〇自分が考えた１日分の献立の課題を設定する。	〇昼食の献立を考えさせる。 〇自分の１日分の献立の問題点を挙げさせる。 ２群が少ない。 揚げ物が多い。 野菜が少ない。 魚を食べていない。 〇課題を設定させる。 〇献立作成の視点を示し，確認しながら課題を設定させる。 たんぱく質をたくさんとりたい。 野菜をたくさんとりたい。 季節の食材を活用したい。 油の使用量を少なくしたい。 いろどりをよくしたい。 ２群を多くとりたい。	個

本時 中学生にふさわしい１日の献立はどのような献立だろう	○前時の１日分の献立を確認 ○油の摂取量について ○野菜の量 など 【学習課題】気付きをいかして，もっといい献立にしてみよう	○前時に考えた献立と自分の課題を確認させる。 ・献立にでてきた食品で油を使った調理について，使用量を確認。 ・生野菜とゆで野菜の量の違いを確認。	**手立て（ア）** ＊実際の生徒の課題から実物を示すものを決める。(炒め物･揚げ物の油の量，野菜の実物など)
どのように修正すればよいだろう	○献立の発表　相互評価 ○献立の修正 ○発表	○同じ課題をもつグループで自分の考えた献立を発表させる。 ・昼食と夕食について 献立の内容 工夫した点 問題点 を発表する。 ○ふせんにいいところやよりよくするアイデアを書き，ワークシートに貼らせる。 ○もらったアイデアをもとに，バージョンアップメニューを考えさせる。(赤ペンで記入) ○さらにバリエーションアップメニューも考えさせる。(青ペンで記入) ○課題からそれないように支援。 ○２～３人に発表させる。 ○仲間の発表を聞き，参考にするように促す。	グループ **手立て（イ）** **手立て（ウ）** 個 ・朝食作りの課題やｍｙカルテも参考にする 個
	○まとめ 【まとめ】・中学生に不足しがちな栄養素（２，３，４群）や取り過ぎる栄養素（６群）の量を調整する。 ・食品群に偏りのないようにとれる献立→食品・調理法 ○振り返り ○考えた昼食を冬休みに実際に作ってみよう	○１日の献立を作成して気付いたこと，考えたことをまとめさせる。(気付きのまとめ) ・１日の献立を作成して，気付いたことやこれからの生活に生かしたいことをまとめさせる。 中学生にふさわしい食事を心掛けたい。 思っていたよりも量を食べなくてはいけないことに気づいた。 朝食をもっとたくさん食べるようにしたい。 油を使う料理が案外多い　油の取りすぎに気を付けたい。 献立を考えるのはたいへん。	個 【評価】 個

(4) 本時の評価

○全体的な栄養のバランスを考えた１日の献立を考えることができたか。

２年　　組　　番　名前

課題

昼食の献立

主食

主菜

副菜

汁物

その他

修正した献立（色ペンで書こう）

もらったアドバイスや課題解決のための方策

振り返り

夕食の献立

2年〇組　　番名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

選択した夕食の献立を書こう

	献　立　名	群
主食		
主菜		
副菜		
汁物		
果物 その他		

写真を貼ろう

１日の献立を作成して気付いたこと

２年〇組　　番名前

考えた１日分の献立の問題点、ちょっと気になる点はなんだろう。

いくつかあげてみよう

問題点から献立をよりよくするための課題を設定しよう