

## 第2学年 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

### 本時の主張

より確実な学習意欲・実践力につなげる学習活動の展開を図る  
～広い視野で自己の食生活見つけ、課題改善に向けて試行錯誤する生徒を目指し～

### 1 単元 A (1)「中学生の栄養と食事」

自己の食生活に課題意識をもち改善しようとする態度の育成を目指す  
～確かな実践力につなげるための展開の工夫～

### 2 単元の目標

中学生にとって食事が果たす役割や健康的な体を作るための食事とのかかわりを知り、そのことを家庭生活における食品の選択や摂取、献立作成や食事のしたくなど、生徒の実際の食事場面に生かすことができる。

- ① 中学生の生活の中で食事が果たす役割や、健康を維持して丈夫な体を作るための食事の取り方とのかかわりについて理解できる。
- ② 食品に含まれる栄養素の種類とはたらき、中学生の時期に必要な栄養の特徴について理解できる。
- ③ 食品をその栄養的特徴によって食品群に分類し、1日に必要な食品の概量を把握して、献立を考えることができる。
- ④ 自分の食生活に関心と課題意識をもち、学習した知識の他に多様な視点から自分の食生活の現状を分析し、見直ししながら望ましい食生活を営もうとする意欲や態度が形成できる。

### 3 単元の評価規準

生活や技術への 関心・意欲・態度	生活を工夫し 創造する能力	生活の技能	生活や技術についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事の役割や健康と食事のかかわりについて関心をもつ。</li><li>○ 食品に含まれる栄養素について、関心をもって学習活動に取り組む。</li><li>○ 中学生の時期の栄養の特徴について関心をもち、自分の食事とかかわらせて考えようとする。</li><li>○ 食品の栄養的特徴について関心をもち、献立を検討する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事点検などから課題を見付け、その解決を目指して食事のとり方などについて考え、工夫する。</li><li>○ 中学生に必要な栄養量を満たす1日の献立を工夫する。</li><li>○ 自らに足りない視点や実態を克服するための献立を考える。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 知識に基づいて自分の食事を点検することができる。</li><li>○ 栄養素の種類とはたらきや食品の栄養的特徴について、調べたりまとめたりすることができる。</li><li>○ 食品群別摂取量の目安を用いて中学生の1日分の献立を考えることができる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事の役割や健康と食事とのかかわりについて理解している。</li><li>○ 五大栄養素の種類とはたらきについて理解している。</li><li>○ 中学生の時期の栄養の特徴について理解している。</li><li>○ 食品の栄養的特徴を理解している。</li><li>○ 食品を食品群に分類し1日に必要な食品の概量が分かる。</li></ul>

## 4 単元と指導の構想

### (1) 単元観

現代は飽食の時代と言われ、食料があふれている。食品産業や流通技術などの発達に伴い、多くの種類の食品がいつでもどこでも気軽に手に入り、利便性が極めて高くなっている。特に加工食品や調理済み食品、画一化された外食産業の食品などが、一般家庭の食卓をにぎわしており、包丁やまな板のない家庭もあるとさえいわれている。また同時にこのことは、食事の栄養バランスや、家族のコミュニケーションに大きな役割を果たしてきた手作りの良さや味、役割を失わせることであり、特に成長期の子供をもつ家庭においては大きな問題であると言わざるを得ない。

このような食事の手軽さやインスタント化の進行により、日頃中学生は「食べたいときに好きなものを好きな量だけ食べる」という傾向にあり、一食ごとに栄養のバランス考えた食事をしようという意識は全くない。また、社会的にみられる共働きの核家族の増大、下校後の塾通いなどが、個食や孤食の増加に拍車をかけている。学校給食を例にとっても、意識の低さは顕著である。嫌いなものは食べなかったり、食事代を節約して小遣いに当てようとするためににおにぎりだけで済ませようとしたり、寒いからといって牛乳を残すなど、健康的な食生活とはかけ離れた現状がある。

しかし、自分の体やスタイルには強い関心をもっており、「これ、カロリー高いよね。」とか「テレビで〇〇食べると血液がサラサラになるよ。」など、友達同士で会話をしている姿はよく見かける。一種の健康ブームである今日は、食生活における情報がテレビやラジオから常に流れている。自分にとって本当に必要な情報を正しく獲得し、それを豊かな食生活に結びつけることは中学生にとって極めて難しい。なぜならば食に関する正しい基礎的な知識が備わって初めて、それらの情報を取捨選択して活用できるからであり、習得した知識をベースに様々な視点で自己の食生活と結び付けていくことが必須条件である。

ところで、本来「食育」はこれまで家庭で行なわれていたものである。夕食の支度をしながら母親と会話をしたり、全員で食卓を囲みながら食事を話題にしたりする中で、どうやって食材が作られ料理され、どんな栄養があるのか、併せて食べ物の大切さ・家族の温かさを感じてきた。しかし家庭生活の中で自然に行なわれてきたはずの「食育」も現在はほとんど機能していない。したがって現在の中学生は、よりよい食生活が健康の保持・増進に大きくかかわっていることは何となく知っているが、実際の望ましい食生活の実現に結びついてはいない。さらに、近年に見られる中学生の体力の低下、特に本校は全国平均と比較した場合に、その数値は低い、それは食生活と無縁なものではないと考えている。

中学生の食をめぐっては、このような現状があるからこそ、生徒が自分の食生活を振り返り、栄養や食品について興味と関心を強くもち、知識を獲得し、健康で安全な食品を選択できる能力を育成することが必要となってきた。中学生が将来自立し主体的な生活を営むためには、自己の健康を考えた食生活を考え実践しようとすることは大変重要である。そこで、心身ともに一生の基盤を作る時期であるこの時期に、栄養に関する基礎的な知識を日常の食生活と関連付けて理解させ、実践への意欲高めることをねらいとして本単元を設定した。

また、グローバルな視野をもちながら単元の学習活動に臨んでほしいという願いから、単元のはじめに「世界の飢餓」「日本の食料自給率」「給食の残飯実態」の情報提供をする。恵まれている自分達の食生活に気付き、自分自身が今できる事を考え、意識しながら献立の作成や調理実習を行うことが、生徒一人一人の意識の向上につながると考える。さらに学習内容を家庭での食生活に還元しながら健康に過ごそうとする生徒の育成を目指したい。

### (2) 生徒の実態

#### ① 家庭科アンケートの結果より

家庭科の学習がスタートする前に生徒の実態調査を実施した。まだ何も学習していない段階でこれから半年間は「食生活について学習を行なう」ということと、大まかな流れだけを伝え、

どんなことを身に付けたいと思っているのか、何を頑張りたいと思っているのかを自由に書くものとした。その結果、これからの学習を楽しみにしている生徒とあまり興味関心がない生徒が混在していた。また、家庭科を好きであると回答した生徒は調理実習をとっても楽しみにしていて、「おいしいものを作りたい」とか、「包丁の使い方を覚えたい」など、実践的スキルを高めたいという回答も多くあった。しかし一方では、「学習を通して健康的な食生活につなげていきたい」という内容の回答はほとんどなく、楽しくておいしい調理だけに意識が集まり、自分の食生活の改善までつながらぬような懸念もある。本単元では、調理実習に対する興味を大切にしながら、自分自身で献立を作成し、それを学習して得た知識や社会背景、食生活の現状を踏まえた上で、よりよい食生活を送るために、自分に何ができるのかを考える機会としたい。

## ② 学び合い活動から

生徒は日常的に班単位での話し合い活動の実践している。終学活での振り返り活動では一人一役、発表や司会を行っている。各教科でも、考えを深め合ったり、認め合ったり、時には意見をぶつけ合ったりする話し合い活動が取り入れられており、生徒たちは小集団で意見を出し合う活動にある程度慣れている。しかし、通り一遍の表面だけで意見交換して終わっていたり、決まった生徒の意見がいつも採り上げられたりしている現状があり、一人一人が確実に自分の意見を伝え、学習を深めているか、疑問である。

より充実した話し合い活動の展開により生徒一人一人の学習を深めていくために本単元では、話し合いの視点を細やかに指示し、一つの事柄について丁寧に検証できる「発問の工夫」を意識した学習活動を展開したい。

## (3) 指導の構想

技術・家庭科の指導は、教科目標・分野目標の実現を目指し、適切な題材を設定して指導計画の作成を行い、授業実践、評価という一連の活動を繰り返して展開している。生徒の学習状況の評価は、教科目標・分野目標の達成状況を見ると同時に、教師の指導計画・指導方法が適切であったかどうかを反省し、学習指導の改善に生かすために行なっている。それらを研修テーマとの関連で見たときに、生徒は学習したことを生かして自分なりに新しいことに挑戦し成功した時や、これまで気づかなかったことを新たに発見できたときに、生徒の学習に対する意欲は一層高まると考えている。そのため、基盤となる知識（基礎学力）をしっかり学び、それをどう実践（学習）に生かしていくかを、考えることができる生徒の育成を目指したい。

学習の形態としては、栄養素のはたらきや六つの基礎食品群の分類、青少年に必要な食事量の学習など、基礎となる知識の習得では“個、ペア”学習を中心とし、献立作成から検討、調理実習の計画・実習などの実践を伴う学習活動では“ペア・トリオ・小集団”学習を中心とすることにより、学習内容を深め、授業へ意欲的に参加する態度を育成していきたい。

また、生徒の学習の達成度を常に把握しながら学習を進めていくために、自己評価カードの構成を工夫した。生徒が毎時間チェックリストで学習の成果を確認でき、その時間の学びや成長がはっきり目に見える形にしたことで、単元の学習が終了したときに自分の成長を実感し、自信につなげられるようにした。単元の初めに「意識してほしい視点」を三つ掲げ、全ての学習活動でそれを土台として物事を考え、学習や実習を行い、最終段階で家庭での調理実践につなげる活動により、家庭と学校の連携を図った。保護者による献立評価を取り入れることにより、生徒の食生活がより健やかに、豊かになることを目指す。

## (4) 指導の重点

### ① 「実践力に確実に結びつけるための学習活動の展開」

・知識学習だけにとどまらず、自己の食生活の課題や自分が注目したい食生活の裏にある社会背

景などを徹底的に分析し、考え、生徒自身が課題意識を持てるよう、学習段階を工夫する。

- ・考え方の変容や深まりが目に見えるような授業構成の工夫。  
(単元の学習で習得した基礎知識をもとに献立をたてる。友達からのアドバイスをもらい、さらに広い視野として“残飯の実態”“日本の食糧自給率”“世界の飢餓状況”の三つの視点からもう一度考え、自分が課題としたいことを明確にしてから再度献立をたてる。)
- ・課題解決を目指した献立作りを行い、それを実際に家庭で実践・記録し、更に学校に持ち寄って検証することを通して、学校と家庭の連携を図る。

## ② 「基盤となる知識（基礎学力）の確実な定着を図る」

- ・学習内容を精選し、より実生活に沿った内容で授業を展開する。  
(学習した内容を実際の自分の食生活に生かすため、自分の食事を振り返り、知識に基づいて反省する場面を設定する。その際に、基礎知識となる栄養素や基礎食品群について特にポイントを絞り、栄養素がどんなはたらきで、中学生にとってどのように大切なのかを重点的に指導する。)
- ・基礎となる実践力を身につけるために、実践的・体験的な学習場面を多く設定する。  
(栄養のバランスを考えながら望ましい献立を作成し、家庭生活で実際に調理できるようにするために、一食単位で献立を考え、それを小集団活動を通じた学習の中で改善し、実際の調理実習を通して調理の技能を身に付けられるよう、活動を展開する。)

## ③ 「学習意欲を喚起する発問内容と評価の工夫」

- ・自分の食生活の課題と、食を取り巻く様々な現状をリンクして考えることができるような発問の工夫。  
(給食の残飯や食糧自給率、輸入や飢餓など、食糧事情に関連した情報を提示し、様々な視点から考えられるようにする。)
- ・自己評価カードや学習プリントを小まめに評価し、次の指導に生かす。  
(自己評価カードを評価する場合は、記述欄に特に注目し、学習した内容を家庭生活のどの場面で生かそうと考えたのかをみて、その内容に対して助言を行なう。)
- ・自己評価、教師評価に加え必要とされる学習場面では家族評価を行うことで、生徒自身が様々な視点で評価を受け、自分の成長を自覚し、さらなる学習意欲へつなげていけるよう単元の評価を構成する。

## ④ 「ともに高めあう学習集団の育成を目指す」

- ・小集団学習を通して、比較的自由に試行錯誤が許される雰囲気の中で、協力し合って学習を進めさせるとともに、仲間と学びあう喜びを感じさせる。  
(自分が考えた献立を周りの友人に認めてもらい、共感し合いながら学習を進めることにより、ともに学びあうことの喜びを味わえるようにしたい。これまでの主たる小集団活動の場面としては、食生活の振り返り、6群分類、朝食の役割である。)
- ・互いにアドバイスしあう場面を設け、ともに向上しようという気持ちを育てる。  
(友人が考えた献立にアドバイスを与えたり、またはもらったりしながら温かい雰囲気の中で共に考え、共に成長しようとする態度を身に付ける。活発な意見交換が行なえるようにヒントを十分準備し、小集団(班)で一つの献立を完成させ、自分ひとりだけで献立を考えたときよりも多くのアイデアを得られることを知らせる)

## 5 単元の指導計画（全10時間）と評価

時間	ねらい（○）と 主な学習活動（・）	関 心	創 意	技 能	知 理	評価基準<B>
1 本 時	<p>&lt;本時&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の食生活の実態を知る</li> <li>○ 食生活を取り巻く3つの視点（残飯・自給率・飢餓）を知る               <ul style="list-style-type: none"> <li>・三つの視点を示したスライドから感じたことを記述する</li> <li>・三つの視点から自分の食生活を見つめ直し、課題を認識する</li> </ul> </li> </ul>	○	○	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・三つの問題提起からの感想や自分の意見をもちワークシートに記入する</li> <li>・自分の食生活の現状を分析し、どの視点を一番意識して学習していくかを明確にする</li> </ul>
2 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の食生活と例課題（ファーストフード献立）と比較検討               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事実態アンケートの結果から全体的な課題を探る</li> <li>・前日の夕食献立から食品（数）を書き出す</li> </ul> </li> <li>・量や偏りをシートで確認し、自分の傾向を知る</li> <li>・ファーストフードやコンビニ食品を例にバランス学習</li> </ul>	○	○	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・『自己チェック』を行ない、課題を見つけることができる</li> <li>・ファーストフードやコンビニ食品の栄養バランスから課題を見つけ、改善の方法を考え記入する</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養素のはたらきと水のかかわりを知る</li> <li>・五大栄養素と水の働きとかかわりをワークシートで学習する</li> </ul>				○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素のはたらきと水のかかわりを理解し小テストで8割正解する</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養所要量と食品群別摂取量の目安を知る</li> <li>○ 六つの基礎食品群の分類ができる               <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に必要な栄養素の量をワークシートから学ぶ</li> <li>・食品群別摂取量の目安と六つの食品群のバランスをワークから学ぶ</li> </ul> </li> </ul>			○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養所定量と六つの基礎食品群の分類と目安の理解ができ、分類シールを正しく貼り分け小テストで8割正解する</li> </ul>
6 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 献立を立てる&lt;献立1&gt;（紙面献立）               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品群に分類し、一食の必要量を確認しながら献立をたてる</li> <li>・立てた献立を班ごとに紹介しアドバイスを互いにかかわす</li> <li>・どれだけ理解したのかを知るため、現状アンケートにより学習の結果を振り返る</li> </ul> </li> </ul>		○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習内容を踏まえバランスのとれた献立を立てる</li> <li>評価基準項目は以下とする               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品群のバランスがよい</li> <li>・1食分の量は1/3になっている</li> <li>・夕食としてふさわしい献立である</li> </ul> </li> </ul>
8 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自己課題の視点から献立を練る&lt;献立2&gt;（実践献立）</li> <li>○ 「三つの視点」の中で同じ項目を中心に考えた生徒同士でグループとなり、実際に家庭で実践してくる献立の一つを作る               <ul style="list-style-type: none"> <li>・予め考えてきた献立について班のメンバーと意見交換をする</li> </ul> </li> <li>・1日の食事バランスや必要量をかんがみながら献立をたてる</li> <li>・調味料や食材の量、予想される調理時間をすべて明確にする</li> <li>・いくつかの条件に合うように計画を立てる</li> </ul>	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視点を明確にした献立を立てている</li> <li>・条件に合った内容の献立を立てている</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ アナウンス活動を行い、自分たちの考えや得た情報を発表する</li> <li>○ 班同士互いに講評し合うことで実践意欲を高める               <ul style="list-style-type: none"> <li>・練り上げた献立を紹介するために役割分担を行う</li> <li>・班ごとに発表する</li> <li>・他の班の献立にアドバイスやコメントをする</li> </ul> </li> </ul> <p>※動画撮影して記録を残し、○○時間目の学習活動へつなげる</p>	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割分担を把握して発表した</li> <li>・伝え方（声の大きさや体の向き）を意識して発表した</li> <li>・他の班の献立にアドバイスやコメントを三つ以上書いた</li> </ul>

## 6 本時の学習

- (1) **ねらい**
- ・自分の食生活の実態を振り返る中で、課題を見付けることができる。（技能）
  - ・スライドを見て感じたことをワークシートに記入することができる。（技能）
  - ・グループ活動の中で、意識していく視点を話し合い、決定することができる。（創意）

## (2) 本時の展開

学習の流れ		教師の働き掛けと生徒の活動	指導の手立てと評価
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オリエンテーション</li> <li>・ アンケートを記入し自分の食生活の傾向を知る</li> <li>・ 数名による発表</li> </ul>	<p>S：机を前に向けたまま静かにアンケート記入。</p> <p>T：発表生徒を促す</p> <p>S：数名が挙手により発表</p> <p>予想：間食が多い・野菜をあまり食べない・何をどれくらい食べるか分からない・ジュースをたくさん飲んでいる・マナーは良い など</p> <p>T：コメントをしたり，他の生徒の言葉を取り上げながら進める</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 静かに自分の生活を振り返られるよう雰囲気作り</li> <li>・ 机間巡視で内容を把握し発表者を決める</li> <li>・ 全体が参加できるような気を配る</li> </ul>
7分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 三つの視点“残飯の実態・日本の食糧自給率・世界の飢餓”について知る</li> </ul>	<p>T：新しい3つの視点から“食”を見つめ直して見ることを見せさせる。(スライド①)</p> <p>S：“残飯・自給率・飢餓”のスライドに注目する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教師の説明を少なくし，静かな中でスライドを見せる</li> </ul>
8分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 感じたことを記入する</li> </ul>	<p>T：スライドをみて感じたことをワークシートに記入するよう指示する。</p> <p>S：スライドが終了したら感じたことをワークシートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 静かに一人一人が感想を書けるよう雰囲気をつくる</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 数名による発表で一人一人が感じたことを共有する</li> </ul>	<p>T：発表生徒を促す</p> <p>S：数名が挙手により発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体が参加できるような雰囲気作りをする</li> </ul>
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ これからの学習活動や生活の中で，特に意識していきたい視点を明確にする</li> </ul>	<p>T：3つの視点の中で特に意識したいものを選択し，具体的にどんな場面で意識していくのかをワークシートに記入するよう指示する。</p> <p>S：机は前向きで，静かに記入する。</p> <p>予想：飢餓で苦しむ国がどうして食糧難かを考え，ガソリンや洗剤などの家庭生活から改善を図れるのではないかと・残飯の多さにびっくりしたが，今日のランチからでも始められるから残さず食べようと思う・新潟市で採れた野菜を使ってあるランチに注目してみる など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 選択だけで終わらず，どこでどんな風に意識していくのかをはっきり記述できるよう，机間巡視を丁寧に行う</li> </ul>
12分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 同じ視点に注目した生徒同士でグループを作り，生活全体や領域の学習活動全体を見てどこでどのように視点を関連させていくか考える。</li> </ul>	<p>T：生徒一人一人の注目視点を確認し，同じ視点を選択した生徒同士でグループを作るよう指示を出す。</p> <p>S：同じ視点の生徒（上限3人）で生活の場面や領域の計画の中で関われそうな分野や意識すると効果的な分野を予想して，ワークシートに記入する。</p> <p>T：机間巡視を行いながら，各グループの活動を十分に把握する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 机間巡視を行い，話し合いや意見交換の進み具合を把握し，生徒の活動に効果的に視点の意識を入れられるよう配慮した助言を行う。</li> </ul>
3分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 振り返り</li> </ul>	<p>S：学習アンケートへの記入をおこない，授業で感じた内容をじっくり振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 落ち着いた雰囲気の中で書かせる。</li> </ul>

## (3) 本時の評価

- ・ 自分の食生活の実態を振り返る中で，課題を見付けることができたか。(授業観察・ワークシ

ートによる評価)

- スライドを見て感じたことをワークシートに記入することができたか。(ワークシートによる評価)
- グループ活動の中で、意識していく視点を話し合い、決定することができたか。(ワークシートによる評価)