

第2学年4組 技術・家庭科学習指導案

令和5年2月1日(水) 第5校時
授業場所 被服室
在籍生徒数 40名
授業者 大関 さわ子

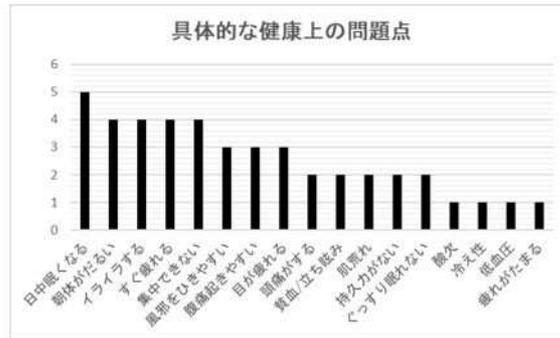
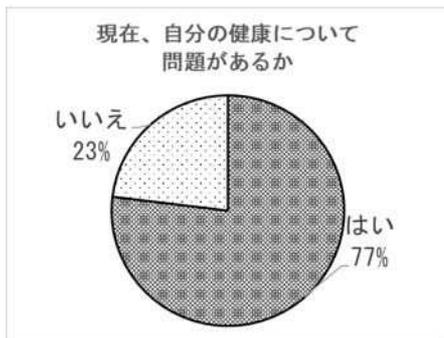
1 題材名 「健康上の問題点を、食生活の工夫で解決しよう」
家庭分野 B 衣食住の生活 食生活 (1)、(2)、(3) ア (ウ)、イ 【25 時間扱い】

2 題材設定の理由

(1) 生徒の実態

現在の自分の健康について問題点があるか尋ねたところ、「日中に眠くなる」、「朝体がだるい」「イライラしやすい」など、体調に何かしらの問題点がある生徒が7割以上いた。問題点がないと答えた生徒には、「もっとこうだったらいいな、と思うことはないか」と尋ねたところ、「背を伸ばしたい」や「筋肉をつけて部活で活躍したい」、「肌がきれいになりたい」などの回答があった。このように自分の健康に対して何かしらの思いを抱いている一方で、「健康であるために毎日気を付けていることはありますか」と尋ねたところ、「運動する」や「休養する」などの回答は多かったものの、食事や栄養に関する回答は6割に満たない状況であった。

以上の実態から、学習を通して「病気やけがをしないこと」のみならず、中学生にとっては健康の保持増進と成長のためにも食事が大切な要素であることに気付かせ、自らのよりよい食生活の実現に向けての実践的な態度を育成していく必要があることが分かった。



2年4組 38名 11月24日 調査

(2) 題材観

本題材は、学習指導要領B「衣食住の生活」の「食生活」(1)(2)(3)の内容に当たる。ねらいは、課題をもって、健康・安全で豊かな食生活に向けて考え、工夫する活動を通して、中学生に必要な栄養の特徴や健康による食習慣、栄養素や食品の栄養的特質、食品の種類と概量、献立作成、食品の選択と調理などに関する知識及び技能を身に付け、これからの生活を展望して、食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成することである。

現在、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向など、食生活に関する問題が社会でも指摘されている。生涯にわたって生き生きと暮らしていくために、本題材を通して、食に関する基礎的な知識・技能を身に付け、健康的な食生活を工夫し創造する資質・能力を育てていきたい。

(3) 指導観

第1学年では主に、衣生活の学習において自分の生活を豊かにするための工夫について学習し、生活上の課題を解決していく素地を身に付けた。第2学年では、その力を基盤とし、生活の中から問題を見だし、課題を設定し、見通しをもって問題を解決していくプロセスをさらに重視して学習に取り組ませたい。

指導に当たっては、小学校で学習した五大栄養素の種類と働き、食品の栄養的特徴やバランスのよい献立の立て方についての知識及び技能を基盤にし、食生活の工夫で自分の健康上の問題点を解決していく

題材を展開する。題材のスタート時には、自分が解決したいと思う健康上のテーマを設定し、解決のために知りたいことやできるようにしたいことを書き出すことにより、学習の見通しをもたせた。このように主体的な学習を促し、生活を工夫し創造する資質・能力をより効果的に育成していきたい。

また、食事の工夫に関心が薄い実態を考慮し、調理実験等を通して、実感を伴った理解を促す授業展開を重視していく。

3 題材の目標

- (1) 食事が果たす役割、中学生に必要な栄養の特徴、栄養素の種類と働き、食品の栄養的特質、中学生の1日に必要な食品の種類と概量、1日分の献立作成の方法、用途に応じた食品の選択、食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理、材料に適した加熱調理の仕方、基礎的な日常食の調理について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。
- (2) 健康・安全で豊かな食生活について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- (3) よりよい生活の実現に向けて、食事の役割と中学生の栄養の特徴、中学生に必要な栄養を満たす食事、日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとする。

4 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・食事が果たす役割、中学生に必要な栄養の特徴、栄養素の種類と働き、食品の栄養的特質、中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。 ・1日分の献立作成の方法、用途に応じた食品の選択、食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理、材料に適した加熱調理の仕方、基礎的な日常食の調理について理解しているとともに、適切にできる。 	<p>健康・安全で豊かな食生活について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</p>	<p>よりよい生活の実現に向けて、食事の役割と中学生の栄養の特徴、中学生に必要な栄養を満たす食事、日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。</p>

5 指導計画及び評価計画 本時 15/25 時間

学習過程	時間	○ねらい・学習活動	評価規準・評価方法		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
生活の課題発見	1	<p>○生活の中の健康上の問題を見だし、課題を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活を振り返り、問題を見いだす。 ・学習課題を設定する。 ・日常生活の問題点を、食生活の工夫で解決していくために、学習したいことを書き出す。 		<p>題材を貫く学習課題</p> <p>①健康・安全で豊かな食生活について問題を見いだして、課題を設定している。</p> <p>・ワークシート</p>	
<p>題材を貫く学習課題 健康上の問題点を、食生活の工夫で解決しよう</p>					

<p>解決方法の検討と計画</p>	<p>2</p>	<p>○学習の見通しをもつ。 ・食生活上の疑問点、学習したいことを共有する。 ・学習の道筋を立てる。 ○食事の役割や中学生に必要な栄養について理解する。 ・食事の役割を考える。 ・中学生に必要な栄養の特徴を考える。</p>	<p>①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。 ・ペーパーテスト ②中学生に必要な栄養の特徴が分かる。 ・ペーパーテスト</p>		<p>①健康・安全で豊かな食生活についての課題の解決に主体的に取り組もうとしている。 ・ワークシート ・行動観察</p>
<p>解決方法の検討と計画</p>	<p>3</p>	<p>○食品の栄養的特質を知る。 ・自分の課題を解決するために必要な栄養素が含まれている食品を調べる。 ・身体と栄養素の関係について、科学的な根拠を調べる。</p>	<p>③栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的特質について理解している。 ・ワークシート ・ペーパーテスト</p>		
	<p>4</p>	<p>○食品の栄養的特質を知り、栄養素の働きを知る。 ・調べた食品の栄養的特質を発表し合う（ロイロノート）。 ・友達の発表から、栄養素の働きに関する共通点を見付ける。</p>	<p>④中学生に必要な栄養の特徴について理解している。 ・ワークシート ・ペーパーテスト</p>		
<p>課題解決に向けた実践活動 ⇕ 実践活動の評価・改善</p>	<p>5</p>	<p>○加熱調理の方法と、調理上の性質を理解する。 ・5種類の加熱調理の方法や手順を知る。</p>	<p>⑤材料に適した加熱調理の仕方を理解するとともに、基礎的な日常食の調理が適切にできる。 ・行動観察 ・ペーパーテスト</p>	<p>①加熱調理の仕方、食品の栄養的特質について問題を見いだして、課題を設定している。 ・ワークシート</p>	<p>②中学生に必要な栄養を満たす食事についての課題の解決について主体的に取り組もうとしている。 ・ワークシート ・行動観察</p>
	<p>6</p>	<p>○食品に適した調理方法を検討する。 ・加熱調理実験を行う。 ・3種類の加熱方法（①ゆでる、②いためる、③蒸す）で調理した食品を試食する。 ・食品に適した調理方法を検討する。 ・見た目による違いを、写真で記録する。 (食品：さつまいも、鶏肉、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草等から選択)</p>	<p>④材料に適した加熱調理について考察したことを論理的に表現している。 ・ワークシート ・発表の様子</p>		
	<p>7</p>	<p>○食品に適した調理方法を理解する。 ・調理実験の結果を共有し、加熱調理による食品と栄養素への影響について考える。</p>			
	<p>8 ・ 9 ・ 10</p>	<p>○1日分の献立を考え、工夫する。 ・献立作成の手順やポイントを知る。 ・自分の健康上の問題を解決する1食分の献立を考える。(献立作成のインターネットサイト、表計算ソフト等の活用) ・考えた1食を中心にして、1日分の献立を考える。</p>	<p>⑥中学生の1日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理解している。 ・ワークシート ・ペーパーテスト</p>	<p>②材料に適した調理の仕方について考え、献立を工夫している。 ・献立表 ②中学生の1日分の献立について考え、工夫している。 ・献立表 ③中学生の1日分の献立について、工夫したことを評価したり改善したりしている。 ・ワークシート</p>	<p>②中学生に必要な栄養を満たす食事についての課題の解決について主体的に取り組もうとしている。 ・ワークシート ・行動観察</p>

	11 ～ 13	○日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫する。 【小題材①】3時間 「おいしさ」「栄養」「安全」につながる肉の調理を工夫しよう」 ・教科書のレシピから、肉の調理のポイントを読み解く。 ・生姜焼きの調理実習を行う。 ・実践を振り返って評価・改善する。	⑦調理の目的や食品に合った基本的な調理操作ができる。 ・洗い方 ・切り方 ・加熱調理 ・調味 ・盛り付け ・配膳 ・後片付け ・安全と衛生に留意した食品と調理器具の適切な管理 ・技能テスト ・行動観察	①日常食の調理について、問題を見いだして、課題を設定している。 ・ワークシート ・計画表	②日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。 ・計画表
	14 ・ ⑮ ・ 16 ～ 19	【小題材②】7時間「魚離れを防ぐ魚の調理を工夫しよう」 ・魚離れが進んでいる日本の現状を知り、問題意識をもち、課題を設定する。 ・魚の調理上の性質、安全な取り扱いについて知る。 ・魚離れを防ぐおいしい魚の料理の計画を立てる。(本、教科書、インターネットの活用) ・調理実習(鰯の手開き→計画した魚料理を調理) ・実践を振り返って評価・改善する。(プレゼンテーション資料の作成) ・報告会	⑧食品の調理上の性質について理解している。 ・行動観察 ・ペーパーテスト	②調理に必要な手順や時間を考えて計画している。 ・計画表 ②食品の調理上の性質を生かした調理を工夫している。 ・計画表 ・行動観察 ②日常食の調理に関する課題を解決するために、調理の計画を工夫している。 ・計画表 ・行動観察 ④日常食の調理に関する課題解決に向けた一連の活動について、論理的に説明したり、発表したりしている。 ・発表 ・レポート ・ワークシート	③日常食の調理に関する課題解決に向けた一連の活動について、振り返って改善したりしようとしている。 ・発表 ・ワークシート
	20 ～ 23	○健康上の問題点を解決できる1日分の献立の中から、1食分を調理する。 ・1食分の調理計画を立てる。 ・自分が立てた計画を基に、健康上の問題点を解決できる1食分の調理を行う。	⑨食品や調理器具の安全と衛生に留意した取扱い方について理解している。 ・行動観察 ・ペーパーテスト		
実践活動の評価・改善	24 ・ 25	○実践を振り返って評価・改善する。 ・実践報告レポートの作成 ・実践報告会		④健康・安全で豊かな食生活を送るための課題解決に向けた一連の活動について、考察してことを論理的に表現している。 ・レポート ・発表	③健康・安全で豊かな食生活を送るための課題解決に向けた一連の活動について、振り返って改善したりしようとしている。 ・レポート ・発表 ③よりよい食生活の実現に向けて、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。 ・ワークシート
家庭・地域での実践	○これまでに学習したことを生かして、家庭実践を行う。				

6 本時の学習 (15/25 時間)

(1) 本時の目標

- ・魚の調理に関する課題を解決するために、調理の計画を工夫することができる。

(思考力、判断力、表現力等)

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点 (・) 評価規準 (◇) ＜評価の観点＞ (評価方法) 手だて (→)
(分) 5	1 本時の学習課題を確認し、学習の見通しをもつ。	・前時までの学習（自分の家族がどのくらい魚料理を作ったり食べたりしているか、クラスの8割の家庭が魚離れの傾向があること）を振り返らせ、本時の学習課題と学習の進め方を確認する。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 学習課題 自分の家族の魚離れを防ぐための魚料理を考えよう。 </div>	
25	2 自分の家族が魚離れをしている原因を解決するような魚料理を検討する。	・料理を考える時の条件を伝える。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;"> (料理を考える時の5つの条件) ※一人一調理 (1) 「おいしさ」「栄養」「安全」「手間」等の視点から、自分の家族が魚離れをしている現状を解決できるような料理を考える。(理由が大切) ※魚離れてない家庭は、今までよりもっと家族が喜んで作ったり食べたりする料理を考えよう。 (2) 鰯の手開き後に調理をする。 (3) 調理時間は35分以内。 (4) 主菜を考える。 (5) 加熱を必ず行う。 </div> ・参考資料を提示・配布する。 ・料理カード、本、教科書等を活用し、料理を選ぶよう助言する。 ・他者の考えを参考にすることを認める。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ◇ 魚の調理に関する課題を解決するために、調理計画を工夫している。 ＜思考・判断・表現＞ (計画表) (行動観察) </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> おおむね満足 できる状況 (B) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 自分の家族の魚離れを防ぐための料理を考え、理由とともに計画表に記入している。 →計画例や料理例等の参考資料等を提示するなどし、助言をする。 </div>
10 4 1 5 5	3 グループで計画を共有し合い、計画の参考にする。 4 全体発表 5 次時の見通しをもつ 6 OPP シートの記入	・計画案を班で共有させることで、各自の計画を改善させる。 ・計画の工夫を認め、次時への意欲につなげるようにする。 ・次回の活動内容を知らせ、見通しをもたせる。

7 板書計画

題材名
 健康上の問題点を
 食生活の工夫で解決しよう

小題材
 自分の家族の魚離れを防ぐ魚の調理を工夫しよう
 1 食卓の現状と調理性
 2 計画①
 3 計画②
 4・5 調理実習
 6 評価・改善
 7 実践の発表

今日の学習課題
 自分の家族の魚離れを防ぐための魚料理を考えよう

1 自分の家族が魚離れしている原因は？

2 解決する魚料理はこれ！

【料理名】

なぜこの料理にしたの？
 理由が大切！

《考える時の条件》
 (1) 「おいしさ」「栄養」「安全」「手間」等の視点から、自分の家族が魚離れをしている現状を解決できるような料理を考える。
 (2) 鰯の手開き後に調理をする。
 (3) 調理時間は35分以内。
 (4) 主菜を考える。
 (5) 加熱を必ず行う。

2年組 番名前

学習課題：自分の家族の魚離れを防ぐための魚料理を考えよう。

1 自分の家族が魚離れしている原因は…？

2 特に重視したい視点は？(※○で囲む)

(※してない場合は○で囲む) ⇒ [してない]

おいしさ・栄養・安全・手間
その他()
(※してない場合は、家族がもっと喜んで食べてくれるような魚料理を作る際に、何を重視するか?)

だから

だから

2 解決する魚料理は、これ！

①【料理名】
[]

②調理にかかる時間()分

③参考にしたレシピ ※丸で囲む
・教科書(p124~129)
・参考資料(ロイロノート)
・その他
()

⑤【材料】(1人分)

⑥【作り方】 ※長い場合は、簡略化OK

④【この料理を選んだ理由】

.....

.....

最後に
チェック

【チェック】 <<考える時の条件>>

「おいしさ」「栄養」「安全」「手間」などの視点から、理由が書けているかな？

鰯の手開き後に適した料理かな？

調理時間は35分以内かな？

主菜になる料理かな？

加熱してるかな？(「揚げる」は×)

★+αを目指したい人は…

【材料】【作り方】の中から、「おいしさ」「安全」「栄養」「手間」につながる工夫を探し、アンダーラインを引き、考えを深めておこう。(「おいしさ」赤 「安全」黄 「栄養」緑 「手間」青)