

第1学年1組 技術・家庭科 学習指導案

日時 平成17年10月28日 第2校時
場所 被服室

1. 題材 生活の自立と衣食住 「わたしたちの食生活」 ー食事のとり方を考えようー

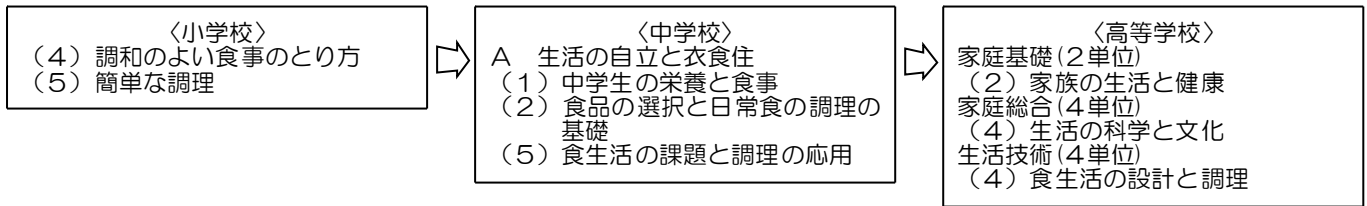
2. 題材について

- (1) 今日の社会情勢の変化は、生徒を取りまく食生活にも大きな影響を及ぼしている。外食産業の発展や科学技術の進展によって、物質的には豊かになった。しかし、手軽さ・便利さを優先させるあまり、世代を超えて伝えられていく味覚の伝統は薄れがちである。また、家族の中においても、食事を通してふれあう場が減少するなど「食」についての課題は山積している。

近年、食生活に起因する生活習慣病の低年齢化が進んできている状況を考えると、生徒が生涯にわたって健康な生活を送るためにも、食に対する正しい知識は技術・家庭科の基礎的・基本的事項であり、徹底して指導し、定着を図らなければならない。

「食」は毎日関わることであり、生徒は知らず知らずのうちに、現在の食生活を当たり前のこととして、とらえがちである。食習慣が確立する中学生期に本題材を学習することは、大変意義深い。

- (2) 本題材の系統は次の通りである。



- (3) 本学級は男子18名、女子19名、計37名である。男女の仲がよく、子どもらしい素直さを持った生徒が多い。学習面では、落ち着いた態度で授業に臨む生徒が多いが、積極的に発表する生徒は限られている。毎日の生活で、栄養を考えて食べる生徒が大半を占めており、健康と食生活への関心は高い。しかし、その基本となる小学校で学習した3つの食品群のはたらきや分類についての正答率は低い。食品の分類について徹底して指導していかなければならない。また、家庭で調理をするときに注意することとして、火や刃物の扱いなどの安全面を挙げる生徒がほとんどで、食品の産地や表示、手づくりなどに関心を持って生活を送っている生徒は少ない。

- (4) 本授業では、料理に使われている材料を想像することによって、食品と栄養素を関連づけて、生徒の実生活に根ざした授業を展開していきたい。生徒は小学校で赤・緑・黄の3つの食品群を学習している。給食の献立も3つの食品群に分けられているため、生徒にとって3つの食品群の分類は、取り組みやすいと思われる。復習に時間をかけすぎないようにし、生徒の発言や発表を取り入れながら、テンポよく進めていきたい。献立で即席食品やファストフードを示し、これらは食品の数が少なくなりがちなことに気づかせ、日常食として配慮が必要であることや、ひと手間かけることの大切さを訴えながら、地域の食材への関心を高めていきたい。また、家庭料理には、家族への思いや祈りがこめられていることを感じ取らせ、家族や地域に目を向けさせたい。授業では、班活動などを通して協力し合うことや、ともに学習していこうとする集団づくりに努め、つまずきに対して気づき、適切な支援・助言をしていきたい。

3. 題材の目標

- (1) 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて、関心を持つことができる。【関心・意欲・態度】
- (2) よりよい食生活を送るための手だてを考えることができる。【創意・工夫】
- (3) 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることができる。【生活の技能】
- (4) 栄養素の種類とはたらきを知り、中学生の時期の栄養の特徴を理解している。【知識・理解】

4. 題材の評価規準

関心・意欲・態度	創意・工夫	生活の技能	知識・理解
- 毎日の食事について、関心を持つことができる。 - 栄養的特質によって、食品を6つの食品群に分けようとしている。 - 作成した献立から、課題を見つけることができる。	- 食生活を振り返り、課題を持つことができる。 - よりよい食生活を送るための手だてを考えることができる。 - 作成した献立を、工夫しながらよりよいものに修正できる。	- 栄養的特質をふまえて、6つの食品群に分類することができる。 - 献立を作成することができる。	- 五大栄養素とおもなはたらきを理解する。 - 水は生命維持のために必要不可欠であることを理解する。 - 中学生期に必要な栄養の特徴を理解する。 - 食品の栄養的特質を理解する。 - 献立作成の条件を理解する。

5. 指導計画 「わたしたちの食生活」 10時間取り扱い

学 習 内 容	時間（本時の位置）
2. 食品と栄養素のかかわりを知ろう	1
3. 栄養素のはたらきを知ろう	2
4. 何をどのくらい食べたらよいだろう	3
1. 食事のとり方を考えよう	1（本時）
5. バランスのとれた食生活を考えよう	3

6. 本時の学習

(1) 目標

地域の食材のよさを考えよう。

(2) 評価基準【創意・工夫】

B基準…地域の食材のよさを考えることができる。

A基準…地域の食材のよさを考え、生活に生かすことをまとめることができる。

(3) 展 開

過程	学 習 内 容	徹底・能動 (能・グ・一斉)	教師の発問・指示	教師の支援・留意点	本時の評価基準 【観点】 (評価方法)
つかむ	1. 献立を6つの食品群に分類する。 (10分)	能動 (グ)	6つの食品群に分類してみよう。	・ 前時までの学習を振り返りながら、献立を分類させる。うまくできない場合には支援する。	
ひろげる	2. 本時のめあてを知り、地域の食材を使う利点について考える。	徹底 (一斉)			
	学習のめあて：地域の食材のよさを考えよう。				
深める	(20分)	徹底 (グ)	どんな食材が使われていましたか。	・ 地域の食材が多く使われている献立を見せ、地域の食材の利点について考えさせる。 ・ 地産地消の意味を説明する。	
			地域の食材の利点を考えてみよう。	・ 考えるポイントを提示する。 ・ VTRを見せ、献立に関する思いや食材の選び方を感じ取らせる。 ・ 地域の食材を使用する利点を押さえる。	【創意・工夫】 (ワークシート)
まとめる・つなげる	3. 本時のまとめをする。 (20分)	徹底 (一斉)	あなたの生活に生かすことを考えよう。	・ うまく考えがまとまらない生徒には支援する。 ・ 数名の生徒に発表させる。発表を集中して聞くようにさせる。	B基準 地域の食材のよさを考えることができる。 A基準 地域の食材のよさを考え、生活に生かすことをまとめることができる。

(3) 準備物

献立の画像、フラッシュカード、VTR、ワークシート、プロジェクタ、スクリーン