**技術・家庭（家庭分野）学習指導案**

日　時　　令和2年12月4日（金）５校時

場　所　　糸満市立西崎中学校

対　象　　1年6組　3１人

授業者　　教諭　髙安　真理

教科書　　技術・家庭家庭分野（東京書籍）

**１　題材名**「献立作りと調理」

**２　題材設定の理由**

　(1)　題材観

本題材は、中学校学習指導要領（平成29年度告示）解説技術・家庭編に示される、「中学生に必要な栄養を満たす食事について，課題をもって，栄養素や食品の栄養的な特質，中学生の１日に必要な食品の種類と概量，1日分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身につけ，中学生の1日分の献立を工夫することができるようにすること」をねらいとしている。現代社会においては、たくさんの食品が溢れているが、どの食品を選ぶのかはとても重要であり、自分の食生活を振り返り、課題を見いだし考える事が出来るため、本研究テーマである、よりよい食生活を目指し、工夫し創造する能力を育むことに適した題材である。

(2)　生徒観

本校の現状としては、ほとんどの生徒が、栄養バランスのとれた食事は大事だと考えているが、給食では、残量も多く、栄養のバランスよりも嗜好により食品の選択をしているように感じる。中学生の時期は成長が著しく、活動も活発な時期なので、この時期に必要な栄養素の量を満たすためにはどのような食生活が望ましいのかを考え、食品を適切に選択し、自分で献立を工夫できる能力を養うことが大切である。

(3)　指導観

　　　本題材では、中学生の1日分の献立について考え、工夫することを目的としている。授業の中では、栄養教諭から、調理や献立作成、栄養分析のアドバイスをもらう場面を取り入れることや、グループ活動を通して、他者と関わり意見を交流し、自分の食生活について考えを深められるような授業の展開をしていく。これらの授業を通して、習得した知識や技術を活用し、根拠を持って食品選択を行い、よりよい食生活を目指し、工夫し創造する能力を身につけさせたい。

**３　題材の目標**

(1) 中学生に必要な栄養量を満たす食品の概量をふまえ、１日分の献立作成の方法を理解しよう

としている。

(2) 自分の食生活についての課題解決に向けた一連の活動について、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つけている。

(3) 献立や調理を振り返って、自分の食生活を改善しようとしている。

**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** |
| ・栄養素の種類や働きが分かり、食品の栄養的な特質について理解している。  ・中学生の一日に必要な食品の種類と食品の概量が分かり、１日分の献立作成の方法について理解している。 | ・中学生の１日分の献立について問題を見出して、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つけている。 | ・よりよい生活の実現に向けて中学生に必要な栄養を満たす食事について、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。 |

**５　単元の指導計画と評価基準**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 学習項目 | 学習活動 | ねらい | 評価の観点 | | | 評価規準 | 評価方法 |
| 知 | 思 | 態 |
| １ | 自分の食生活の課題を考えてみよう | ・食生活を振り返り課題を見つける。 | ・自分の食生活を振り返り、課題を考える。  ・太郎君の１日の食事のアドバイスを考える。 |  | 〇 |  | ・自分の食生活について問題  を見いだし、課題を設定している。  ・課題解決の方法を考えている。 | ワークシート |
| ２ | 食品に含まれる栄養素を調べよう | ・カルシウムが多い食品を  食品成分表で調べる。  ・中学生が１日にとるべきカ  ルシウムの量を知り、何を  どのぐらい食べればよい  か考える。 | ・食品成分表の使い方を理解する。  ・１日に必要なカルシウムの量を知り、摂取する方法を考える。 | 〇 | 〇 |  | ・食品成分表の内容を理解し  適切に使用できる。  ・中学生が1日に必要なカルシ  ウムを摂取するための方法を  考え、工夫している。 | ワークシート  行動観察 |
| ３ | 何をどのくらい食べればよいのか考えよう | ・食品を６つの食品群に分  類し、それぞれの特徴を  見つける。  ・中学生が１日に必要な食品の種類と概量を実際に見て確認する。 | ・６つの食品群に分類することを理解し、カードゲームでおさらいする。  ・中学生が１日に必要な栄養量を満たす食品の概量を理解する。 | 〇 |  |  | ・６つの食品群とその特徴を理  解し、食品を分類することが  できる。  ・１日に必要な栄養量を満たす  食品の概量を理解している。 | ワークシート  行動観察 |
| ４ | バランスの良い食事について考える | ・主菜主食副菜汁物など  の料理の組み合わせで  献立を考える。 | ・中学生が１日にとるべき栄養量をふまえ、１日分の献立の作成の方法や栄養分析を理解する。 | 〇 |  |  | ・中学生に必要な栄養量を満  たす食品の概量をふまえ１日  分の献立の作成の方法を理  解している。 | ワークシート  行動観察 |
| ５ | オリジナル地元食材の味噌汁の具材を考えてみよう | ・班で味噌汁に入れる具  材について考え、材料を  決める。  ・栄養教諭の献立作成や  地域食材のアドバイス動  画を視聴し、計画の参考  にする。【栄養教諭活用】 | ・グループで協力し、栄養を補うためのみそ汁の調理計画を立てる。  ・栄養教諭のｱﾄﾞﾊﾞｲｽを参考に調理計画を立てる。 |  | 〇 |  | ・グループで協力し、栄養を補  うためのみそ汁の調理におけ  る食品（だし、具材）の選択や  調理計画を考え、工夫してい  る。 | ワークシート  行動観察 |
| ６ | オリジナル地元食材を取り入れた味噌汁を作る | ・前時に計画した味噌汁を  調理する。  ・コロナ対策調理実習する。 | ・安全に留意しながらグループで考えた調理計画を個人で実践する。 | 〇 |  |  | ・目的に応じた調理や調理手  順を考え、適切に調理するこ  とができる。 | 調理実習の時の様子 |
| ７ | 「今一度考えようこれからの給食」栄養教諭の食育 | ・給食をもとに自分の食生  活やその影響について  見直して考える。  【栄養教諭活用】 | ・自分の食生活で食品を無駄にしていないか振り返り、自分の食生活の問題点を見いだし改善策を考える。 |  | 〇 |  | ・よりよい食生活に向け、地域  や環境と関連づけ自分の食  生活の問題を見いだして課  題を設定し、解決策を考えて  いる。 | ワークシート  行動観察 |
| ８ | 調理実習振り返りと献立再度考える | ・調理実習の振り返りや、  献立分析資料をまとめ発  表の準備をする。 | ・発表するための内容をグループで協力して考える。 |  |  | 〇 | ・栄養を補うためのみそ汁づく  りの一連の活動を振り返り、  改善策を考えている。 | ワークシート  行動観察 |
| ９  本時 | 献立アドバイザーになろう  （本時） | ・実習後の献立分析を発  表し、他のグループや栄  養教諭の助言を受けて  みそ汁を再検討する。  ・１日分の栄養を整えるた  めの改善案を考えること  ができる。【栄養教諭活用】 | ・みそ汁の調理計画や実践した内容を発表し、栄養教諭や他班からのアドバイスを参考にもう一度改善案を考える。 |  | ○ |  | ・栄養を補うためのみそ汁の計  画や調理について考えたこと  や実践したことをわかりやすく  表現し発表している。  ・1日に必要な栄養量を満たす  概量をふまえ実践したみそ汁  の改善案を考えている。 | ワークシート  行動観察 |
| 10 | 自分の食生活の課題の解決方法を考えてみよう | ・献立分析の学習したこと  をおさらいする。  ・自分の課題をもう一度考  え、具体的案を考える。  ・太郎君の１日の食事のア  ドバイスをや、具体的案  を考える。 | ・中学生の１日に必要な食品の種類と食品の概量についておさらいし、献立を分析する。  ・自分の食生活の課題の改善策をもう一度考える。・太郎君の１日の食事のアドバイスや具体的案をもう一度考える。 |  | ○ | ○ | ・よりよい食生活の実現に向け  て、中学生に必要な栄養を満  たす食事について、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、工夫  し実践しようとしている。  ・1日に必要な栄養量を満たす  概量をふまえ毎食の改善案を  考えている。 | ワークシート  行動観察 |

**６　本時の学習指導（第９時/全１０時）**

(1) 小題材名「献立アドバイザーになろう」

(2) 指導目標

①　実習後の献立分析を発表し、他のグループや栄養教諭の助言を受けてみそ汁を再検討する。

②　1日分の栄養を整えるための改善案を考えることができる。

(3) 本時の評価規準

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 【評価の観点】評価基準 | 支援の具体的方法 | 評価方法 |
| 【思考・判断・表現】  栄養を補うためのみそ汁の計画や調理について、考えたことや実践したことをわかりやすく表現し、発表している。 | みそ汁の調理実習内容を再提示し、発表できるよう促す。 | ワークシート |
| 【思考・判断・表現】  1日に必要な栄養量を満たす食品の概量をふまえ、実践したみそ汁の改善案を考えている。 | 実践したみそ汁の内容や友人のアドバイス再度提示し、考えさせる。 | ワークシート |

(4) 本時の展開

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 過程 | 学習活動 | 教師の指導・支援 | 形態 | 準備・備考 | 評価規準・評価方法 |
| 導入 | 1.前時の振り返りと本時のねらいを確認する  本時のねらい：献立アドバイザーになろう。 | １.前時の振り返りと本時の学習の流れを確認する。 | 一斉 |  |  |
| 展開４０分 | ２.ペア班に対して、グループで  考えたことを発表する。    ３.発表を聞き、良い点や改善点を見つけ、アドバイスする。  ４.友人のアドバイスを参考にもう一度みそ汁の材料を考える。  ５.栄養教諭から、これまでの取り組みの講評やこれからの食生活のアドバイスをもらう。  ６.栄養教諭の助言を受け太郎君の１日分の献立を見直す。 | ２.オリジナルみそ汁実習の振り返りと前時でやった太郎君の1日の食事にそのみそ汁の加えた献立結果を発表する。  ・こだわりや実習の振り返り  ・太郎君の1日分の献立分析結果  ・献立表をみて足りない部分を補うか。  ３.良い点やアドバイス改善点を付箋紙に書き、発表した班に渡す。  ４.中学生が1日にとるべき食品群別摂取量に近づく「最強みそ汁」を考える。  ５.栄養教諭の話を聞く。  ・これまでの取り組み（調理内容・実践内容・栄養分析・改善策）を考えた結果を踏まえアドバイスや考えを評価してもらう。  ６.栄養教諭の助言を受け、もう一度、太郎君の1日の食事の改善策を考える。 | グループ　　　グループ　　　個人　　　一斉　　　個人 | ・発表ボード  ・ワークシート  ・発表用シナリオ  ・ワークシート  ・付箋紙  ・ワークシート  ・ワークシート  ・ワークシート | **【思考・判断・表現】**  ・栄養を補うためのみそ汁の計画や調理について、考えたことや実践したことをわかりやすく表現し、発表している。  **【思考・判断・表現】**  ・1日に必要な栄養量を満たす食品の概量をふまえ、実践したみそ汁の改善案を考えている。 |
|  | ７.本時のまとめ | ７.本時を振り返らせ、よりよい食生活を送ろうとする気持ちを高める。 | 一斉 | ・振り返りシート |  |