

技術・家庭（家庭分野）学習指導案

令和3年10月12日（火）第1校時

石井中学校 第1学年3組（30名）

指導者 T1 教諭

T2 栄養教諭

1 題材名 バランスの良い献立作り 活動内容 B（2）ア、イ

2 題材設定の理由

（1）教材観

毎日の食事は健康な生活を支えるために大切なものである。近年、食を取り巻く環境は大きく変化し、家庭によっては中食など偏った栄養摂取や不規則な食事といった食生活から、肥満や過度の痩身などの問題がみられる。特に、本年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、新しい生活様式への移り変わりにより、食生活にも変容がみられる。栄養や食事のとり方について、正しい基礎知識に基づき自ら判断し、1日を通した食事において栄養バランスを整える「食の自己管理能力」が必要となってくる。

（2）生徒観

本学級で9月に実施した「食に関する実態調査」において、毎日朝食を食べている生徒の割合は、72.4%と低い。また、朝食の内容については、主食のみで済ませている割合が一番高く、37.9%であった。さらに、嫌いな食べ物があると答えた割合が65.5%であり、その中でも、給食で嫌いな食べ物が出たときは、食べない、ほとんど食べない、と答えた割合が44.8%であった。この結果より、朝食欠食者が多数いること、朝食を食べていてもその内容は十分とは言えないこと、また、栄養バランスのよい食事の重要性を理解していても、実生活に生かされていない生徒が多いことなどが分かる。

（3）指導観

1食分の献立については小学校家庭科で既習済みであり、中学校技術・家庭科では1日を通して献立を立て、必要な栄養素を満たすためにはどのような食事をしたらよいかについて考える。本時の学習では、主食、主菜、副菜、汁物などの料理の組み合わせで考え、食品群別摂取量の目安や概量を実感できるよう配慮していく。

3 題材の目標

中学生に必要な栄養を満たす食事についての課題を解決するために、食品の選び方に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、1日分の献立について健康などの視点から考え、工夫することができる。

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
・食品の栄養的特質について理解している。 ・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。	中学生の1日分の献立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。	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 食育の視点

- ・生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事のかかわりを理解する。＜食事の重要性＞
- ・自分に必要な栄養とその働きを知り、バランスの良い食事または献立を考える。＜心身の健康＞

6 指導計画

- 第1次 食品に含まれる栄養素・・・・・・・・・・2時間
 第2次 何をどれくらい食べればよいか・・・・・・・・・・2時間
 第3次 バランスの良い献立作り・・・・・・・・・・3時間（本時2／3）

7 本時

(1) 目標

中学生の1日分の献立について、考え工夫するとともに、作成した献立を評価・改善することができる。

(2) 展開

時間	主な学習内容と活動	指導上の留意点	学習活動における 具体的評価規準	評価方法
5分	1 本時の学習課題を確認し、学習の見通しをもつ。	○本時は、夕食の献立作成を行い、1日に必要な栄養を満たす献立を考えることを確認する。(T1)		
バランスの良い食事について考えよう				
5分	2 献立作成の手順を振り返る。	○献立を作成する手順について確認するよう助言する。(T2)		
20分	3 夕食の献立を作成する。	○朝食と昼食の内容を提示し、1日分の食品群別摂取量の目安を確認し、バランスのとれた夕食の献立を立てられるようにする。(T2) ○料理一覧の資料を参考に、献立の組み合わせを考え、6つの食品群に分類できるようにする。(T1・T2)	・中学生の1日分の献立について考え工夫している。(思考・判断・表現)	ワークシート(タブレット資料)
15分	4 献立の課題を見つけ、工夫して改善する。	○不足している食品群を補う方法を考え、改善点を入力するよう助言する。(T1・T2)	・作成した1日分の献立について、実践を評価・改善している。(思考・判断・表現)	ワークシート(タブレット資料)
5分	5 本時のまとめをする。	○次時の学習で、作成した献立について発表し合うことを確認する。(T1・T2)		

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	・中学生に必要な栄養の特徴を踏まえて献立を考えている。 ・家庭での食事や給食の献立を振り返りながら、栄養の過不足を補い、具体的な改善策を考えている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	教科書に記載の食品群別摂取量の目安を参考に、よりよい献立となるよう具体的な方策について助言する。

8 他教科等との関連

保健体育(保健分野)「調和のとれた生活」を通して、健康の保持増進のために、栄養バランスのよい食事が大切であることについて理解を深める。