

第2学年D組 技術・家庭科学学習指導案

授業者 宗 真理子

1 題材名 「よりよい食生活を探求しよう ～健康に良い食習慣について考え、工夫しよう～」

B 衣食住の生活 (1)アイ (2)ア(ア)

2 題材設定の理由

(1) 生徒の実態

近年、生徒をとりまく生活スタイルは多様化が進んでおり、食生活においても、食糧的には満たされているが課題も抱えている。食事の摂り方を例に挙げると、ひとりで食事を摂る「孤食」、同じ食卓にいても別々のものを食べる「個食」、決まったものばかりで変化のない食事を摂る「固食」、総菜の持ち帰りやデリバリーで食事を賄う「戸食」など、いわゆる「こしょく」の問題が考えられる。また、本校においても、Covid-19感染症拡大予防のため、昼食時は「黙食」を厳守しなければならないという現状がある。このように、これまでとは異なる食事の仕方をするが増えると同時に、栄養を摂ることに対する考え方についても、柔軟な変容が求められている。

今回授業を行う2年D組の生徒に事前にアンケート調査を行ったところ、家庭分野の学習内容において、食生活に関する題材に関心を持つ生徒が26名で、最も高いことが分かる。しかし、「苦手、難しそう」と感じる生徒も4名いる。具体的に見ると、自らの食生活では、献立作成や調理を保護者に任せきりで、自分自身で行うことはほとんどないという生徒が18名いる。その一方で、自身の調理道具を持ち、家族の夕食を毎日1品料理しているといった生徒や毎日の弁当は自身で作っている生徒もいる。このように、日常の食生活の関わりにおいては、個人や家庭による差が大きい。また、食事に対する考え方についても、「食べることが生き甲斐」という生徒や「食事は、栄養補給さえできればよい」という生徒など様々である。

(2) 題材観

本題材は、「B衣食住の生活」の(1)「食事の役割と中学生の栄養と特徴」のア(ア)(イ)、イと(2)「中学生に必要な栄養を満たす食事」ア(ア)との関連を図っている。自らの食生活に対する関心を高め、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、生徒が、中学生に必要な栄養の特徴や健康によい食習慣、栄養素や栄養的な特質、食品の種類と概量、献立作成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をねらいとしている。

(3) 指導観

小学校における健康の保持増進、成長などの食事の役割を踏まえ、食事を共にすることが人間関係を深め、偏食を改善し、栄養のバランスのよい食事にもつながること、行事食や郷土料理など、食事には文化を伝える役割があることについても理解させたい。さらに、食事の仕方について、「孤食」との比較から「共食」の重要性、楽しく食べるための工夫が必要であることについても気づかせたい。そこで、生徒のプライバシーに十分配慮しながら、日常の食生活チェックを実施する。ここでは、毎日の食事内容だけでなく、その時の様子や気持ちを思い出して満足度を記すなどの食事場面を振り返る活動を通して、生活の一部である食事について、具体的に考え、よりよい食習慣を日常生活で実践することの大切さに目を向けさせる。そして、食事が果たす役割の視野を広げさせ、健康によい食習慣の定着など食育の充実を図り、将来にわたって食生活を楽しみ、工夫し創造しようとする実践的な態度を育成したい。また、本学級には、両側感音難聴の生徒や授業中に発言の難しい生徒もおり、コミュニケーションの取り方や表現方法にも個別の配慮を要する生徒が在籍している。そのため、授業を実施するにあたって、UDLの視点を定め、同じ情報を異なる複数の形式で提供することやコミュニケーションに多様な手段を使うなどのオプションを提供し、不安要素を取り除き、それぞれが興味関心を高めることができるようにする。

3 題材の目標

- (1) 生活の中で食事が果たす役割，中学生に必要な栄養の特徴，健康によい食習慣，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について理解する。
- (2) 健康によい食習慣，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，様々な解決策を構想し，実践を評価・改善し，考察したことを自らに合った方法で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，健康によい食習慣，中学生の1日分の献立について，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"> ・生活の中で食事が果たす役割について理解している。 ・中学生に必要な栄養の特徴が分かり，健康によい食習慣について，理解している。 ・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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のための健康によい食習慣，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しようとする力を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割と中学生の栄養の特徴，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 指導計画および評価計画（10時間扱い）

時間	○ねらい ・学習活動	○評価規準◇評価方法			UDLの視点 (手立て1) (手立て2)
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
1	<ul style="list-style-type: none"> ○生活の中で食事が果たす役割，健康によい食習慣について理解することができる。 ・「食べる」ことについてのイメージを挙げる。 ・食事の役割について知る。 ・「食事を共にする意義」や「食文化を継承する」とはどういうことか考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活の中で食事が果たす役割，健康によい食習慣を理解している。 ◇ワークシート 		<ul style="list-style-type: none"> ○食事の役割と中学生の栄養の特徴について，課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ◇評価シート ◇行動観察 	<ul style="list-style-type: none"> 食に対する認識の違いを埋めるために，自らの生活を振り返るとともに，食事の役割，食事の仕方の重要性を伝えることで，生活実態に合わせて興味・関心を高める。(7.2)
2	<ul style="list-style-type: none"> ○日常の食生活を振り返ることを通して，問題を見いだして，自らの健康によい食生活について考える。 ・食生活調べをするにあたっての準備をする。 ・ワークシート活用，データやグラフ作成など各自でまとめる方法を考える。 ・食生活上の疑問点，学習したいことを共有する。 		<ul style="list-style-type: none"> ○自らの食習慣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 ◇行動観察 		
3	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養素の種類と働きを理解する。 ・栄養素を取り出す実験をする。 ・小学校での学習を踏まえ，五大栄養素，食物繊維について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 			<ul style="list-style-type: none"> 栄養素を目で見えて確認することによって，栄養を実際に身体に取り入れているとい

4	○中学生に必要な栄養について理解する。 ・食事摂取基準について知る。 ・中学生に必要な栄養の特徴を考える。	○中学生に必要な栄養の特質について理解している。 ◇ワークシート			う現実味を高める。(7.2)
5 (本時)	○自分のための健康によい食習慣について考え、工夫する。 ・食生活調べから、自分の食生活の課題について考え、発表する。 ・友人の食習慣について知り、アドバイスをする。		○自分のための健康によい食習慣について考え、工夫している ◇ワークシート ○課題解決に向けた活動について、考察したことを論理的に表現している。 ◇振り返りシート ◇行動観察	○食生活調べから、自分の食生活の課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 ◇ワークシート	今後の食生活の在り方について考え、実践していくにあたって、最適な課題を見つけ、実践していけるような取組にする。(8.2) 必要な作業の順序や方法について、選択の機会を与える。(7.1)
6 ・ 7	○食品の栄養的特質を知る。 ・日本食品標準成分表について知る。 ・六つの食品群、食品群別摂取量の目安について理解する。 ・市販の弁当を食品群に分類し、食品の栄養的特質を確認する。 ・自分にあった栄養素が含まれている食品を調べる。	○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		○中学生に必要な栄養を満たす食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ◇献立表 ◇行動観察	日本食品標準成分表、食品群、食品群別摂取量の目安など情報を小さい要素に分解して説明し、順序立てて理解できるようにする。(3.3)
8	○中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成について、理解する。 ・生活を振り返って、1日分の献立を立てる。	○中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成について理解している。 ◇ワークシート	○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		献立作成にあたって、献立名、盛り付け図、栄養バランスの見直しは、自分のイメージが湧きやすい順序で進めてよいことを伝える。(5.3)
9	○中学生の1日分の献立について考え、工夫する。 ・献立の条件を確認する。 ・献立を点検し、問題点を見だし、解決策を工夫する。		○中学生の1日分の献立について問題を見だし、課題を設定している。 ◇献立表 ○中学生の1日分の献立において、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付けている。 ◇ワークシート ◇行動観察	○中学生に必要な栄養を満たす食事について、課題の解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 ◇献立表 ◇行動観察	
10	○1日分の献立を発表し合い、評価、改善する。 ・各自が立てた献立をグループ発表し、相互評価する。 ・他の生徒や教師のアドバイスをもとに、改善点を考える。			○よりよい食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について工夫し、創造し、実践しようとしている。 ◇ワークシート	グループの仲間同士で、それぞれの献立を見て、順番にコメントの記述やアドバイスをし合うことができるようにする。(8.3)

※題材全体で貫くUDLの視点(学びのエキスパートに育てるために)

・課題作成の際、文章だけでなく、図や絵などの方法でも表現できるようにする(5.1)

6 本時の学習 (5 / 10 時間)

- (1) 本時の目標 よりよい食習慣について考え、工夫しよう。
 (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) →手立て ○<>UDLのチェックポイント(手立て1,2)
5	1. 前時までの振り返りをする 食生活チェックを見て、変えたいところ、続けたいところについて確認する。	・前時までのワークシートを確認し、対象生徒のニーズに合わせた資料を準備しておく。 例) ・朝食を摂らないと…・食事をする事で体のリズムが整う ・家庭での食事を取り上げた課題のため、プライバシーに配慮する。 ○最初に本時と次時までのゴールを示し、見通しを持たせる。<7.3> ◇自分のための健康により食習慣について考え、工夫している。 【思考・判断・表現】(ワークシート) ◎「十分満足できると判断される状況(A)」 ・食生活チェックを見ながら、具体的な食事の内容や仕方についての改善点や工夫点をまとめている。 △努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て ・食生活チェックの中で、どの項目に着目するかの声かけをする。
5	2. 本時の学習課題について知る	
学習課題：よりよい食習慣にするために、できることは何だろう		
10	3. より良い食習慣のためのテーマを決定する	・よりよい食習慣にするためのテーマについて例を挙げて、説明する。 例) ・大切な人と一緒に楽しく食事をし続ける ・五感を使って、丁寧に食事をする ○個人作業、ペア、複数でのやりとりの中での作業を認め、自分に合った方法で作業を進めるように指示する。<7.1> ○テーマ決めをする際には、前回までのワークシートやデータ、教科書を見てよいし、教員に確認してもよい。<7.3>
15	4. テーマに沿った今後の食生活の展望を具体的にまとめる ※途中で3人程度発表する	○ワークシートやデータ、付箋を用意し、まとめの際に活用してよいことを伝える。「今後の生活で実践する!」という具体的な内容になるよう指示する。<7.2> ・気づきや理解を深め、活動の軌道修正となるようにする。 ◇食生活調べから、自分の食生活の課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】(行動観察・ワークシート) ◎「十分満足できると判断される状況(A)」 ・食事の役割や自分自身の栄養的特質について理解し、今後の食生活における具体的な実践事項について把握している。 △努力を要すると判断される状況(C)の生徒への指導の手立て ・前回までのワークシートにある「食事の役割」について再確認させる。 ・食生活チェックの振り返りをもとに、なりたい姿を聞き出し、具体的な実践に結びつけられるようなアドバイスをする。
10	5. まとめたことを発表する	・グループ内の発表では、ワークシートやパソコンなど各自に必要なものを用いて、1人1分で行う。 ・グループ発表終了後に、学級全体でテーマを共有し、発表し合うことを伝える。 ・仲間の発表を聞いて、良いと思ったものがあれば、追加しても良いことを伝える。 ○今後、テーマ見直しの活動を実施することを予告するとともに、学習が進み、知識や技能が身に付くことによって、テーマが変化してもよいことを伝える。<8.2>
5	6. 学習を振り返り、ワークシートに記入をする	・これまでのワークシートの記述から、各生徒の疑問やつまずきを把握し、必要に応じて、全体や個に対応できるようにしておく。

