

# 技術・家庭科〈食生活と自立〉学習指導案

平成25年9月19日

指導者：仙台市郡山中学校

教諭 大野 更子

指導学級：2年6組

会 場：仙台市郡山中学校

## 1 題材名 健康と食生活

### 2 題材について

#### (1) 題材観

健康な日常生活を営むためには、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活をすることが大切である。なかでも食物は、生命と健康を維持し、成長を促すなどの大切な働きをし、毎日の活動に大きな影響を与えている。特に中学生の活動は活発で、成長も著しい。この時期の食生活は、生涯の健康を支える身体をつくるためにも、きわめて重要である。

日本の食を取り巻く現状は、調理の手間を省く、簡便性の高い食品があふれている。また、ファミリーレストラン等、外食産業の増加などもあり、嗜好や食欲にまかせて、それらの食品を食べるこどもは少なくない。そのことが、食生活が関連する生活習慣病の増加、情緒不安定など、さまざまな弊害にもつながっている。

このような中で、中学生が適切な食生活のあり方を学び身につけることは、生活の自立のために、さらには生涯にわたって健康な生活を送るためにも極めて重要である。

食生活の自立に向けた基礎的・基本的な知識を習得することで、生涯にわたって健康な生活を送ることができる身体づくりと、そのための食生活を実践する力を育むことをねらいとして本題材を設定した。

#### (2) 生徒観

2年6組は、男子18名、女子17名の計35名で構成されており、授業に対して意欲的に取り組む生徒が多い。また、「食べる」ことに関しての生徒の興味関心も強く、特に調理実習を楽しみにしている。

普段の食生活で特に気をつけていることは、約半数の生徒が、あると答え、「腹八分目」が3人、「栄養のバランス」が5人、「残さない」が2人、「野菜を食べるようにする」が2人、「おかしを食べ過ぎない」が2人、「塩分・糖分を摂りすぎない」が1人、「朝食に果物を摂る」が1人という結果であった。しかし、普段の食生活で特に気をつけていることがないという生徒も約半数であった。

休日などに調理済み食品をお店で購入する経験は、クラスの全員が経験している。多くの生徒がおにぎりやパン、飲み物を購入した経験があり、約半数がお弁当も購入したことがある。食べ物を購入するときに一番先に考えるのは、「金額」という生徒が約3分の1、そのほかは「賞味期限」、「産地」であった。一方、約半数の生徒は特に何も気にすることなく買い物をしているとのことである。

### (3) 指導観

「食べる」ことに関して関心が高いものの、食と健康な体作りにつなげて考える生徒は多くない。今現在の健康状態はもちろんのこと、将来の健康な体をつくっていくためには、今正しい食生活を身につけ、栄養バランスの良い食事を続けていくことが大切であることを指導していく必要があると考える。その際、教科書の中だけの学習ではなく、生徒の実態に合った内容を取り入れることで、より実生活に結びつく知識になるのではないかと考えた。また、栄養バランスのとれた食事を考えるにあたって、様々な食品を六つの基礎食品群に分類できるようになることも必要である。小テストや献立作成などで何度も繰り返し行い、定着させていきたい。

### (4) 研究主題との関連

宮城県教育研究会・仙台市教育研究会「技術・家庭研究部会研究主題」

「生活で活用できる力」を育てる指導法の工夫  
～思考力・判断力・表現力の育成を通して～

生徒の実態から課題を見つけさせ、その課題をどのように解決していくかを具体的に自分でいろいろ考えさせたり、また、他の人たちと意見交換をさせることで、自分の考えを更に深めさせ、よりよい解決方法を考えさせていきたい。そういった活動の前段階として、生徒の生活経験の少なさを補うためにも基礎基本をしっかりと身に付けさせることが、大切であると考える。

「生活で活用できる力」を育てるために、教科書のみでの学習ではなく生徒自身の実生活から話題を取り入れるなどすることで、学習している内容が身近な生活に関連していることを意識付ける。

## 3 題材の指導目標

食事が果たす役割や健康と食事との関わり、栄養素の種類とはたらき、食品の栄養的特徴について知らせ、自分の食生活を振り返らせる。

#### 4 題材の指導計画

| 小題材           | 時数 | 時間      | 指導内容  | 指導項目<br>新学習指導要領 |
|---------------|----|---------|---|-----------------|
| 1 食事について考える   | 1  | 0.5     | ・生活の中で食事が果たす役割を理解させる。                                   | B(1)ア           |
| 2 生活のリズムと食事   |    | 0.5     | ・健康に良い食習慣について考えさせる                                      |                 |
| 3 栄養素のはたらきと食品 | 2  | 1       | ・栄養素の種類とはたらきを理解させる。                                     | B(1)イ           |
|               |    | 1       | ・食品の栄養的特質を理解させ、食品群に分類させる。                               |                 |
| 4 中学生に必要な栄養   | 2  | 1       | ・食事摂取基準について知らせ、青少年の栄養の特徴について理解させる。                      | B(2)ア           |
|               |    | 1       | ・食品群別摂取量のめやすについて理解させる。                                  |                 |
| 5 食事の計画       | 3  | 2       | ・献立の立て方について理解させる。                                       | B(2)イ           |
|               |    | 1<br>本課 | ・食品群別摂取量のめやすを利用して、1日分の献立を立てさせる。<br>・1日の栄養バランスについて考えさせる。 |                 |

#### 5 題材の評価規準

##### 題材 「健康と食生活」

| 生活や技術への<br>関心・意欲・態度                             | 生活を<br>工夫し創造する能力                      | 生活の技能 | 生活や技術についての<br>知識・理解                   |
|---|---------------------------------------|-------|---------------------------------------|
| 中学生の食生活と栄養について関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとしている。 | 中学生の食生活と栄養について課題を見付け、その解決を目指して工夫している。 |       | 中学生の食生活と栄養について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。 |

## 6 本時の指導計画

### (1) 本時の題材 一日の食事について考えよう

### (2) 本時の指導目標

朝食や昼食で不足する食品群、または過剰気味な食品群を考えて、その日の夕食をどのようなものにするか考えることができる。

### (3) 本時の指導の手だて・工夫

店で扱っているいくつかの商品の中から、自分が昼食として何を選ぶか、理由と一緒に考えさせる。その後グループでお互いに発表し合い、自分の選択が妥当な選択であったのか、改善点があるなど気付かせたい。その後グループから代表で良い選択と思われるものを発表させ、さらに考えを深めさせたい。自分の好みだけから選ぶと、野菜や海そう・小魚があまり摂取できないことに気付かせたい。また、前時の献立作成の学習で一食の中で栄養バランスのとれた食事を取ることは難しいので、一日の中でつじつまをあわせることを思い出させ、グループで選んだ昼食を選んだ場合に夕食にどんなものを食べればよいかを考えさせる。弁当は、なまえだけでは何が入っているのかがよく分からず、生徒も考えにくいと考え、生徒がよりイメージしやすいように、商品の写真とその裏に、含まれている食品が記載されているカードを班ごとに1セットずつ準備したい。

### (4) 本時の具体的評価規準

朝食や昼食で不足する食品群、または過剰気味な食品群を考えて、その日の夕食をどのようなものにするか考えることができる。

Aとする状況 例として提示した朝食と昼食では、野菜や海藻類、豆類、魚類などを摂取しにくい傾向にあることに気付く。

Cへの手だて 朝食や選んだ昼食のそれぞれの食品を六つの基礎食品群に分類させる。

(学習プリント)

(5) 本時の指導過程

| 段階          | 学習活動   | 学習形態 | 指導上の留意点<br>* 資料・準備物など   | * 視点  |
|-------------|--|------|---|---|
| 課題把握<br>2分  | 1, 本時の授業内容の確認<br>『Kさんの一日の食事について考えよう』<br><br>2, Kさんの昼食をプリントの中から選び、理由も考える。       | 全体   |   |   |
| 課題追及<br>40分 | 3, 生活班で発表しあい、発表者を決める。<br><br>4, 生活班から1名ずつ代表で発表する。<br><br>5, 発表された意見に対し、感想発表する。 | 生活班  | <ul style="list-style-type: none"> <li>プリントにある商品から、Kさんの立場で何を選ぶか考えさせ、プリントに印をつけさせる。</li> <li>*プリント</li> <li>生活班で、自分の考えを発表させ、いろいろな考えを聞き合わせる。</li> <li>*班ごとに食品カード</li> <li>今まで栄養の学習をしてきたこと思い出させ、班から代表一名を選ばせる。その際、選んだ理由も考えさせる</li> <li>選んだ食品カードを黒板に掲示させ、全体に考えを発表させる。</li> <li>発表された考えに対して、質問や意見・感想を発表させる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>選んだ理由も記入させる。</li> <li>思考力</li> <li>判断力</li> <li>表現力</li> </ul>   |
| 課題解決<br>5分  | 6, 班の代表者の昼食を食べた場合、その日の夕食にどんなものを食べると良いか、理由も一緒に考える。                              | 個人   | <ul style="list-style-type: none"> <li>一日のトータルで考えた場合、夕食をどうしたらよいかを記入させる。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>班員の誰かの考えを土台にしてプラスアルファしたものを見ても良い</li> <li>どんな点が良いのかも発表させる。</li> <li>朝食との関連も考えさせる。</li> <li>一食分の量についてふれる。</li> </ul> |
| まとめ<br>3分   | 7, 本時に気づいたこと、考えたこと、これからに生かしたいことを書く。  |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>本時に気づいたこと、考えたこと、これからに生かしたいことを記入させる。</li> </ul>   | <p>【言語活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一日の献立作りをしたときのことを思い出させ、一日のトータルでバランスを整えることを思い出させる。</li> </ul>  |

# Kさんの一日の食事について考えよう

2年 組 番・氏名

Kさんの朝食

ご飯・卵焼き(卵・油)・ワインナー・麦茶

1. 昼食はどうしますか。資料に印をつけましょう。

|      |   |          |   |
|------|---|----------|---|
| 弁当   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・幕の内弁当</li> <li>・ハンバーグ弁当</li> <li>・ミートソーススパゲッティ</li> <li>・焼き肉弁当</li> <li>・カツカレー</li> <li>・チャーハン</li> </ul> | パン       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・レタスハムサンド</li> <li>・卵サンド</li> <li>・メロンパン</li> <li>・カレーパン</li> </ul>  |
| サラダ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴボウサラダ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・和風サラダ</li> </ul>  | インスタント食品 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カップヌードル</li> <li>・カップ焼きそば</li> <li>・カップ味噌汁</li> </ul>   |
| おにぎり | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さけ</li> <li>・ツナマヨ</li> </ul>  | その他      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・シュークリーム</li> <li>・ミカンゼリー</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・炭酸飲料</li> <li>・スポーツ飲料</li> <li>・オレンジジュース</li> <li>・お茶</li> </ul> |
| 総菜   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・ほうれんそうのごま和え</li> <li>・さといもの煮物</li> <li>・フライドポテト</li> <li>・フランクフルト</li> </ul>              |          |   |

\* その昼食にした理由

2. 班員の発表を聞こう メモ

3. 私たちの班が選んだ昼食は

-----

選んだ理由

-----

4. 今日の夕食はどのようなものを食べるとよいでしょう。

-----

そのように考えた理由

-----

5. 今日の授業で気づいたことや考えたこと、これから的生活に生かしたいことを書きましょう。

-----

-----

-----

-----