

技術・家庭 科 学 習 指 導 案

令和3年11月12日（金） 第1校時 家庭科室

授業学級 1年A組（41名）

授業者

1 題材名 「We are what we eat. ～我が家の栄養プランナー～」 1年

2 題材設定の理由

（このような生徒に）生徒たちは小学校家庭科において、食事には健康を保ち、体の成長や活動のもとになるなどの役割があることを学習し、日常の食事が大切であることを理解している。しかし、食品に含まれる栄養素とその働きや中学生はどのような食品をどのくらい摂るべきなのか理解していない生徒が多い。

（このような教材で）そこで、本題材では友に向けた献立作成を取り入れる。栄養素の働きや、中学生の1日の食事摂取基準、6つの食品群に分類するための法則について学んだ子どもたちは自分の夕食の献立をつくるとき、必要な栄養素が摂取できているかと言うことに重きを置き、無理のある献立をつくる生徒が多いと考える。そこで、友（依頼者）に向けてプランナーとして献立を考える機会を設けることで、生徒たちは栄養バランスがよい献立をつくっても食べてもらえなければ意味がないことに気付き、分量や好み、味、調理方法など依頼者が大切にしている視点に着目しながら献立をつくることができるようになるだろう。

（このような活動を通して）そこで教師は、まず、食生活に関する願いと問題意識を生徒と共有し、題材の学習問題「健康で豊かな食生活ができるようになるには、どうしたらよいのだろうか」を設定する。その後、生徒は5大栄養素の種類や働き、中学生が1日に必要な栄養素の量など、基本的な知識を身に付け、給食の献立には19種類もの食品が使われていると確認することで、中学生に必要な栄養素は様々な食品から摂取する必要があることに気付くだろう。その後6つの食品群について学習し、献立作成に必要な知識を身に付け、自分に向けた夕食の献立作成を行う。しかし、自分に向けた献立作成では必要な栄養素を満たすために、無理のある献立を作成する生徒がいると考える。そこで、友に向けて献立を作成する機会を設けることで、生徒は必要な栄養素だけでなく、栄養、思考、調理方法、分量などに着目しながら献立を作成することができるようになり、食生活の在り方について考え、工夫することができるようになるだろう。

（このような資質・能力の育成を目指す）これらの活動を通して、健康で豊かな食生活とはどのようなものか考え、日常の食生活を工夫できるようになると考える。以上のことから本題材を設定した。

3 題材の目標及び学習指導要領との関連

(1) 知識及び技能 【B（1）ア(ア)(イ)、（2）ア(ア)(イ)】

生活の中で食事が果たす役割や、中学生に必要な栄養素の特徴や健康によい食習慣について理解することができる。また、栄養素の種類や働き、食品の栄養的な特質や中学生が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ことができる。

(2) 思考力、判断力、表現力等 【B(1)イ、(2)イ】

健康などの視点からよりよい食習慣について考え工夫することができる力を身に付ける。また、中学生に必要な栄養を満たす食事について問題を見だし、課題を設定し、中学生の1日分の献立について課題を解決するために工夫することができる。

(3) 学びに向かう力、人間性等

健康で豊かな食生活に向けて、食生活を工夫し創造し、実践しようとする。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知① 生活の中で食事が果たす役割について理解している。 知② 栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的な特徴について理解している。 知③ 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。	思① 食生活について問題を見いだして課題を設定している 思② 学生の日1日分の献立について問題を見だし、課題を設定し、考察したことを論理的に表現することができる。	態① よりよい生活の実現に向けて、課題に主体的に取り組んでいる。 態② 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工夫し、実践しようとしている。

（生徒の研究）中学生は昼食は給食、朝食や夕食は家族が用意したものを食べることが多く、「健康によい食生活ができるようにしたい」という思いがあっても、どのような食品をどのくらい食べればよいのか、どうすれば健康によいと言える献立がつくれるのか分からない生徒が多い。従って、食品に含まれる栄養素や中学生が摂取すべき栄養素の量などに目を向け、よりよい食生活をおくるためにどのような工夫ができそうか考える機会を設ける必要があると考える。

(教材化の研究) 本題材では、食事の役割について確認し、題材の学習問題「健康で豊かな食生活ができるようになるには、どうしたらよいだろうか」を設定し、追求を行っていく。まず自分の食生活を振り返り、食事の役割を確認し、中学生の食事摂取基準について学習する。そして、給食で使われている食品の栄養素を成分表を用いて調べる事により、食品にはそれぞれ栄養的特質があるため、摂取基準量を満たすためには様々な食品を摂取する必要があることに気付くだろう。しかし、毎回成分表で調べることは不可能であるため、6つの食品群について確認する。6つの食品群とその概量を使うと簡単に献立を作成することができるが、自分に向けた献立作成では栄養素を満たすことに気を取られ、無理のある献立を作成する生徒がいるだろう。そこで、友に向けた献立作成を行うことで嗜好、調理方法、季節、分量など依頼者の視点に着目して献立の作成ができるのではないだろうか。そして、食べる人の思いや願いを踏まえて栄養、嗜好、調理方法、季節などを考慮しながら献立を作成する生徒の姿を健康で豊かな食生活について考え、工夫することのできた姿と考える。

五大栄養素

	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	
エネルギー・栄養素	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	エネルギー
単位	g	mg	mg	μg	mg	kcal
12~	男 60	1,000	10	800	100	2,600
14歳	女 55	800	12	700	100	2,400

(一日必要量)

6つの食品群

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質
	(たんぱく質)	(ミネラル)	(ビタミンA)	(ビタミンC)		
魚、肉、大豆、豆製品	牛乳・乳製品、海苔、小魚(骨ごと)	野菜・果物	その他の野菜・果物、きのこ	穀類、いも、砂糖	油類・種実	

中学生の食品群別摂取量の目安(g)

	1群	2群	3群	4群	5群	6群
男子	330	400	100	400	700	25
女子	300	400	100	400	650	20

2020/11/11

6 題材展開「我が家の栄養プランナー」 全9時間 本時は第8時

段階	◆ねらい		評価の観点	時間
	教師の指導・支援	予想される生徒の反応		
導入	◆生活の中で食事が果たす役割と五大栄養素を振り返り本題材の見通しをもつ。		思 態 ① ① 〈観察・学習カード〉	1
	・体を構成する元素の一覧を示し、どうして食事をする必要があるのか問いかけ、食事の役割について確認する。 ・イのような反応から、 題材の学習問題「健康で豊かな食生活ができるようになるには、どうしたらよいのだろうか。」 を設定する。	ア 食事には生活のリズムをつくる、活動のエネルギーになる、体をつくる、文化を伝える、触れ合いの場となる、楽しみとなるという6つの役割があることが分かった。 イ 食事は様々な役割を果たしていることが分かったが、健康のためには何をどのくらい食べればよいのだろうか。豊かな食生活をおくるために私たちはどのような工夫ができるだろうか。 ウ 健康で豊かな食生活ができるようになるには、バランスのよい食事を心がけなくてはいけないと思う。「バランスのよい食事」とはどのような食事のことを言うのだろうか。まずは小学校で学んだ五大栄養素について詳しく知りたい。		
展	◆中学生の食事摂取基準を踏まえて給食に含まれる栄養素を調べ、食品の栄養的な特徴を明らかにする。		知 ① ② 〈観察・学習カード〉	3
	・ウのような反応から五大栄養素の種類と働きを確認する。 ・オのような反応から 学習課題「食事摂取基準を参考にして、中学生に必要な栄養の特徴を確かめよう。」 を据える。	エ 五大栄養素のタンパク質、無機質、ビタミン、炭水化物、資質にはそれぞれ役割があり、どれも健康を保つ上で欠かせない栄養素であることが分かった。 オ 赤ちゃんと、成人、高齢者、中学生では必要な栄養素の量が違うだろう。中学生はそれぞれの栄養素をどれくらいずつ摂ればよいのだろうか。 カ 食事摂取基準から中学生はどの年代よりもカルシウムを多く摂取する必要があることが分かった。また、エネルギーやタンパク質も比較的多く摂取する必要があることが分かった。 キ 中学生に必要な栄養素の量は分かったが、どのような食品をどれくらい食べればよいのだろうか。毎日の食生活では必要な栄養を摂取することができているのだろうか。		
	・キのような反応から、中学校の給食の献立を示し、どうして19種類以上もの食品が使われているのか確認する。 ・ケのような反応から、成分表の使い方を確認し、 学習課題「食品の栄養の特徴を成分表を用いて調べ給食が食事摂取基準を満たしているのかどうか確かめよう。」 を据える。 給食にどのくらいの栄養が含まれているのかスプレッドシートを使い、グループで書き込みながら算出する。	ク 食品にはそれぞれ栄養的特徴があるため、中学生に必要な栄養素を満たすために、給食には19種類以上もの食品が使われているのではないだろうか。 ケ 給食が食事摂取基準を満たしているかどうかはどうすれば分かるのだろうか。 コ 食品成分表を使って給食に使われている食品の栄養を調べると、食品摂取基準の1/3が摂れるような献立になっていることが分かった。 サ 給食では様々な食品を使うことで栄養素を補い合っていた。食品にはそれぞれ異なる栄養的特徴があるため、様々な食品を食べる必要がありそうだ。 シ 成分表を用いて栄養素を調べるのはとても大変だ。毎日の食事の栄養バランスをもっと簡単に確認できる方法はないだろうか。		
	・シのような反応から6つの食品群について確認する。 ・シのような反応から 学習課題「食品の種類や色などに着目して6つの食品群の分け方の法則を見つけよう。」 を据える。	ス どの栄養素を多く含むかによって食品を6つの食品群に分類することができる。食品を分類する法則が分かれば、食品を見れば分類できるようになると思う。 セ 種類に着目すると、豆類、肉、魚は1群、乳製品や海藻、小魚などは2群、穀類や芋類などは5群、色に着目すると可食部の色が濃い野菜は3群に、薄い野菜は4群に分類できることが分かった。 ソ 6つの食品群を意識しながらバランスのよい献立を考えてみたい。		

開	◆朝食昼食の献立を踏まえて、中学生に必要な栄養を満たす夕食の献立を作成する。			知③ （観察・学習カード） 思② （観察・学習カード）	3（本時は第8時 大枠部分）
	・タのような反応から学習課題「1日に必要な栄養素に着目し、6つの食品群を使って夕食の献立を考えよう。」を据える。 クロームブックでレシピや材料を調べながら献立を考える。	タ 6つの食品群を用いて必要な栄養素を整理することで栄養バランスのよい夕食の献立を考える事が出来たと思う。 チ 完成した献立は必要な栄養素を満たすことができるように無理矢理調節したため、生のニンジンを食べなくてはならない献立になってしまった。家族にこの献立で夕食を用意したいとは思えない。			
	・チのような反応から友に向けて夕食の献立をつくる機会を設け、学習問題「依頼者にどのような献立を立てればよいだろうか」を設定する。 ・トのような反応から、献立を依頼者に提案させ、依頼者に献立に対する返答を書くように促す。	ツ 依頼者の朝食、昼食から夕食で摂らなければならない栄養素を算出し、夕食の献立を考えた。自分が食べる献立を考えたときは栄養素を満たすために生野菜を食べることにしたが、今回の献立作成では依頼者が美味しく食べることができるような献立を考えたい。 テ 依頼者は牛乳が苦手とのことだが2群の摂取量を満たすことが出来ないため、シチューに牛乳を使いたいと思う。シチューなら牛乳が苦手な依頼者でも食べられるのではないかな。 ト 考えてもらった献立に私の苦手なネギが使われていた。他の食品を使うようにしてほしい。 ナ 依頼者からシチューは食べられそうだと返答があった。しかし、米の量が多すぎて食べられない、嫌いな食品を取り除いて欲しいと要望を受けた。どうすればこれらの要望に応えることができるだろうか。			
	・ナのような反応から、学習問題「依頼者の要望に応えるためにはどうしたらよいだろうか。」を設定する。	ニ プランナーとして献立をつくったとき、栄養素に着目して考えた。しかし、栄養バランスのよい献立を考えても依頼者が食べきれなければ意味がないと思うプランナーとして大切にしている視点以外にも依頼者にとっても大切にしたい視点があることが分かった。 ヌ 依頼者の立場に立って献立を再検討してみたい。 ネ Aさんにはにんじんが苦手とのことだった。シチューににんじんを入れていたが、同じ3群の野菜であるブロッコリーに置き換えてみよう。 ノ Bさんは米が多すぎて食べられないと言っている。米を減らし、米と同じ5群の食品であるシチューのじゃがいもを増やして補うことにした。これなら依頼者は納得してくれるだろうか。	5分 10分 15分		
	・ヌのような反応から学習課題「依頼者が大切にしている視点に着目し、夕食の献立を再検討しよう。」を据える。	ハ シチューのじゃがいもを増やすのではなく、じゃがいもを使った他の料理がもう一品あったら嬉しいと言われた。献立にポテトサラダをプラスしようと思う。 ヒ 栄養が大切だということは、共通の思いだったがそれだけでは両者が納得する献立にならなかった。それぞれが大切にしたい視点に対して折り合いをつけて考えることで、最後は依頼者の要望に応える献立を提案することができた。献立を考える際には栄養はもちろんだが、食べる人の実情や願いを踏まえて考える事が必用であると分かった。	10分 10分		
	・ノのような反応から再検討の結果を依頼者に伝え、再検討を行う。 ・学習問題に対する自分の考えをまとめ、本時の学習を振り返る。				
終末	◆題材の学習問題に対する考えをまとめ、自らの学びや取り組みの良さを明確にする。			熊② （学習カード）	1
	・健康で豊かな食生活をおくるためにはどのようなことに気をつければ良さそうか考える場面を設ける。	フ 健康な食生活をおくるためには栄養素の働きや摂取すべき量を理解して、中学生に必要な栄養素をバランス良く取り入れることが大切であると分かった。 ヘ 6つの食品群に分類するための法則を理解することで、簡単にバランスのよい献立が立てられそうだと。依栄養素以外の視点に着目して家族に献立を考えてみたい。			