

1. 題材名 B 食生活と自立

(2)「日常食の献立と食品の選び方」

2. 題材のねらい

- 本題材は、中学生の1日分の献立作成と、食品の見分け方に関する学習を通して、栄養を考えた食事の計画と食品の選択についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、これからの健康的な食生活を工夫しようとする能力を育てることをねらいとしている。

3. 指導観

- 本学級の生徒は、明るく、一年生らしい素直さがある。しかし、生徒間の学力の差が大きく、授業に集中することが苦手な生徒もいる。そこで、理解が難しい生徒も興味関心を持って授業に取り組めるよう授業方法を工夫することが必要と考える。

入学当初のアンケートで、「食生活」に関心を持つ生徒の割合は多かった。特に「調理実習」に興味を持ち、望ましい食生活の学習をするよりも「早く調理実習をしたい。」という気持ちでいる生徒が多かった。前題材の「中学生の食生活と栄養」では、小学校で学習した「体に必要な栄養素の種類と働き」について正しい知識を持ち、理解できている生徒が多かったので、中学校での発展的な「栄養」の学習について興味関心を持って授業に臨んでいた。

しかし、生徒の家庭環境は様々なので、食事に対する考え方や日常の食事の摂り方も個人差がある。また、食品に含まれる栄養素の知識と実際の食品を結びつけ、健康を保つために一日に必要な栄養素量を摂るには、実際に何をどれだけ食べばよいかを具体的に考えさせるのは難しい。そこで主に栄養を考えた食品の組み合わせを指導する一日の献立作成では、食品群別摂取量の目安などの細かい数値にとらわれるのではなく、実物や食品カード・スライドを用い、食事を食品の概量でとらえて実際の日常の食生活に生かすことができるようにする。

食品の選択では、食品の品質を外観や表示などから見分け、諸条件を考えて選択できるようにし、食品の保存方法と保存期間の関係については、食品の腐敗や食中毒と関連づけて知らせる。また、どの指導項目についても自分の食生活の想起や給食の献立などを活用して具体的に生徒ひとりひとりが自らの食生活の課題に前向きに取り組めるよう指導していきたい。

- 指導に当たっては食品模型や実物、食品カード・スライドを用いて、その栄養的な特徴によって食品群に分類することができるようにし、食品群別摂取量の目安で示されている数値を、実際に食べている食品の量として理解できるようにする。また、調理実習で使用する食品の選択や取り扱いについて調査することを取り入れ、生徒が主体的に考えられるよう工夫する。教科書の図や数値などはプロジェクターを利用して具体的に示しながら、わかりやすく指導する。生徒が自ら考え、お互いに学び合いながら理解を深めることができる授業にしていきたい。

4. 本題材における言語活動の工夫と学習評価の工夫

○ 言語活動の工夫について

本題材では、調べ学習において、調べた内容をまとめて発表したり、自分で考えたことを自分のことばでノートやワークシートにまとめて、それをわかりやすく説明する活動を取り入れている。話し合い活動ではペアやグループで生徒がお互いに学びあいながら理解を深めることができるようにしている。また、まとめでは、授業で学んだことを現在の自分の生活の課題解決に生かし、今後の生活をよりよくしていくためにどのように工夫していけばよいかを書いてまとめるようにしている。

○ 学習評価の工夫について

学習評価については、授業を通して自分で生活を工夫したいことを自分のことばでまとめたり、それをわかりやすく説明できているかを自己評価させている。

5. 目標

生活や技術への関心・意欲・態度	○日常食の献立と食品の選び方に関心を持って学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとすることができる。
生活を工夫し創造する態度	○日常食の献立と食品の選び方に関する課題を見つけ、その解決を目指して工夫することができる。 ○一日の献立作成について考え、工夫することができる。
生活の技能	○身近な食品を選択するために必要な情報を収集・整理することができる。
生活や技術についての知識・理解	○日常食の献立と食品に関する基礎的・基本的な事項を理解する。

6. 指導計画と評価計画（総時数8時間）

小題材,主な学習活動・内容	時数	指導・支援上の留意点	評価規準及び評価方法
<p>1 食品に含まれる栄養素を調べよう</p> <p>(1) 食品成分表を使い、身近な食品の栄養的な特徴を調べる。</p> <p>(2) 食品成分表の数値は可食部100gであること、また食品によって1回に食べやすい量には違いがあることを把握する。</p>	1	<p>○食品に含まれる栄養素から食品を当てたり、食品から最も多く含む栄養素を当てたりするようなクイズを出題し、栄養的特質に興味を持たせる。</p> <p>○自分の好きな食品、嫌いな食品にどのような栄養素が含まれているか、食品成分表で調べて食品カードを作らせ、食品成分表の使い方や自分の食生活の課題が具体的にわかるようにする。</p> <p>○食品によって1回に食べやすい量に含まれる栄養素の量には違いがあることを知らせることにより、いろいろな食品を組み合わせる必要があることを実感させる。</p>	<p>【知】食品の栄養的特質について理解している。 (ワークシート分析)</p> <p>【技】食品に含まれる栄養素を調べたり、まとめたりできる。</p> <p>【工】自分の食生活について課題を発見し、解決の工夫をしている。 (発言分析、食品カード分析)</p>
<p>2 何をどのくらい食べればよいか考えよう</p> <p>(1) 身近な食品を栄養的な特徴により6つの食品群に分類する。</p> <p>(2) 食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量を調べる。 (本時) 1.5/2</p>	2 0.5 1.5	<p>○食品群の分類については、栄養素の体内での主な3つの働きとの系統性を考慮させる。</p> <p>○給食の献立に使われている食材を提示し、それらを食品群に分類したり、計量したりする活動を通して、1日に必要な食品の概量を実感させる。</p> <p>○最近の1日食事を想起させ、自分の食事に偏りがないか振り返り、問題点や課題を見付け、課題意識をもたせる。ただし、プライバシーに十分留意させる。</p>	<p>【知】食品群や食品群別摂取量のめやすについて理解している。 (ワークシート分析、発言分析)</p> <p>【関】食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量に関心を持ち、食品について調べたり、計量したりしようとしている。 (ワークシート分析)</p> <p>【関】自分の食事点検から、問題点や課題を見付け、改善を図ろうとしている。 (ワークシート分析)</p>
<p>3 バランスの良い食事について考えよう</p>	2	<p>○小学校で学習した1食分の献立づくりを参考にしながら、栄養素を考</p>	<p>【工】中学生の1日分の献立について課題を見付け、必要な栄養</p>

<p>(1) 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立の条件 ・献立作りの手順 ・作成した献立の点検 		<p>を満たすために料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している。</p> <p>(発言分析, 献立表分析)</p> <p>【技】中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を作成することができる。</p> <p>【知】中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方について理解している。</p> <p>(ワークシート分析, 発言分析)</p>
<p>4 生鮮食品と加工食品の特徴を知ろう</p> <p>(1) 生鮮食品や加工食品の特徴と品質の見分け方について調べる。</p>	<p>1</p> <p>○献立を考える際には、嗜好、費用、調理時間、季節等の点からも検討する必要があることを具体例を通して気付かせる。</p> <p>○題材3「調理と食文化」の調理実習と関連を図り、実践化につながりやすくさせる。</p> <p>○これまでの学習を生かして改善方法を話し合い、解決策が広がるようにさせる。</p> <p>○生鮮食品については、調理実習で用いる肉や魚、野菜などについて扱い、加工食品については、身近な物を扱う。</p> <p>○旬の食材のよさについては、価格の他に収穫時期の違いと栄養素の含有量の違いを表した客観的なデータの提示等によって、理解できるようにさせる。</p>	<p>【知】生鮮食品や加工食品の良否の見分け方について理解している。</p> <p>(行動観察, 発言分析)</p>
<p>5 食品の選択と購入について考えよう</p> <p>(1) 食品を選択する観点について話し合う。</p> <p>(2) 食品の表示やマークを調べ、その意味を理解し、活用の仕方を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品添加物の安全性 	<p>1</p> <p>○食品の選択については、環境への影響にも目を向け、選択の観点の一つできるようにさせる。</p> <p>○調理実習で使用する生鮮食品や加工食品の表示やマークを調べ、主体的な学習となるように留意させる。</p> <p>○食品添加物の具体的な使用例を示し、使用の可否について考えるきっかけとする。</p>	<p>【知】食品の選択における観点について理解している。</p> <p>(発言分析, ワークシート分析)</p> <p>【知】加工食品の表示の意味を理解している。</p> <p>(ワークシート分析)</p>
<p>6 食品の保存と食中毒の防止について考えよう</p> <p>(1) 食品の保存方法を知る。</p> <p>(2) 食中毒について考える。</p> <p>(3) 用途に応じた食品の選択について考える。</p>	<p>1</p> <p>○食品の保存方法と食品の腐敗や食中毒の原因と関連付けて扱い、適切な保存と計画的な購入の必要性に気付かせる。</p> <p>○細菌は温度、水分、栄養分の3つの要因がそろると、繁殖することを確認し、食中毒を予防するために細菌やウイルスを「付けない・増やさない」「やっつける」ことが大切なことに気付かせる。</p> <p>○調理実習で使用する食品を取り上げ、用途に応じて選択するために必要な情報を収集・整理し、適切な選択をするための工夫を考えさせる。</p>	<p>【知】食品の保存方法を理解している。(ワークシート分析)</p> <p>【関】自分の食事点検から、問題点や課題を見付け、改善を図ろうとしている。</p> <p>(ワークシート分析, 発言分析)</p> <p>【技】身近な食品を選択するために必要な情報を収集・整理することができる。</p> <p>(ワークシート分析)</p> <p>【工】用途に応じた食品の選択について、収集・整理した情報を活用して考え、工夫している。</p> <p>(発言分析, ワークシート分析)</p>

7. 本時の学習 平成29年1月26日(木) 第5校時 1年3組 教室

- (1) 主眼 食品を栄養的な特質によって食品群に分類することができる。
 (2) 準備 教師：教科書、学習ノート、プリント、PC、プロジェクター、スクリーン
 生徒：教科書、学習ノート
 (3) 展開

主な学習活動・内容	指導・支援上の留意点【観点】評価規準（評価方法）
1. 前時を想起し、本時のめあてを確かめる。	○前時の復習をする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> めあて ○食品を6つの食品群に分類し、自分の食生活の課題を見つけよう。 </div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 5つの栄養素とその働きを思い出してみよう </div>	
2. 「食生活と栄養」で、学習した5つの栄養素とその働きを思い出す。	○ワークシートに5つの栄養素を記入させ、その働きをもとにして小学校で学んだ赤・黄・緑の3色に色分けし、3色食品群を思い出させる。 【関心・意欲・態度】ワークシートに小学校で学習したことを思い出しながら5つの栄養素とその働きを記入できている。(ワークシート)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 6つの食品群を覚えよう </div>	
3. 食品は含まれる栄養成分の特質により、グループに分けることができることを確認し、中学校では6つの食品群に分類することを覚える。	○板書を用い、栄養素の働きごとに6つの食品群に分類することを知らせる。 【知識・理解】6つの食品群を知り、分類の方法を理解する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 給食の食材を6つの食品群に分類してみよう </div>	
4. 昨日の給食の食材の食品カードを6つの食品群に分類する。	○生活班ごとに相談して分類させる。食品カードを6つの食品群に分類させる。その際に、前時に学習した食品に含まれる栄養素を思い出させ、必要に応じて、食品成分表を活用させる。 【関心・意欲・態度】給食の献立の食品に関心を持って分類している。(行動観察)
5. 班ごとに食品群に分類した食品を発表する。	○班ごとに黒板に食品カードを貼り、発表させる。なぜこのように分類したのか理由も発表させる。間違いがある場合は、他班の生徒から指摘させ、質問があれば質問させる。 【関心・意欲・態度】班で分類した食品を発表することができる(行動観察)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 大根やネギはどのように分類したらよいのだろう </div>	
○一つの食品でも、2つの食品群に分類されるものがあることを気付かせる。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ケーキや大福などお菓子ほどの食品群に分類したらよいのだろう </div>	
○炭水化物(でんぷん)の多い菓子類は5群に分類することを知らせる。	

アーモンドやピーナッツのような種実類はどの食品群に分類したらよいのだろう

○脂質を多く含む種実類は6群に分類することを知らせる。

自分の食品カードに食品群の番号を書き入れよう

6. 自分の調べた食品カードに食品群の番号を記入する。

○自分好きな食品、嫌いな食品を調べた食品カードに食品群の番号を記入させ、その食品の栄養的特質を気づかせる。

まとめ

○6つの食品群を活用し、自分の食生活を見直してみよう。

7. ワークシートでまとめをする。
振り返りシートに記入する。

○自分の好きな食品と嫌いな食品の栄養的特質を理解させ、これからの食生活に生かせるよう促す。

【工夫創造】食品を食品群に分類することを通し、自分の食生活の課題を見つけ、解決しようとしている。本時の振り返りができている。(ワークシート)

8. 次時の学習についての見通しを持つ。

○次時は本時の食品群を利用して「一日に食品を食品群ごとに具体的どれだけ食品を摂ればよいか。」ということについて「食品群別摂取量の目安」を使って学習するという見通しを持つことができる。