**家庭科学習指導案**

T１　教科担任

T２　臨時技師

1. 日　　時　　令和元年10月28日（月曜日）第5時限
2. 場　　所　　泉佐野市立日根野中学校　第2学年教室
3. 対　　象　　第2学年
4. 単元名　　１日分の献立作成
5. 単元目標と評価規準　　中学生に必要な１日分の栄養の特徴を知り、献立を考えることができる。

【関心・意欲・態度】日常食の献立と食品の選び方について、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。【A】

【生活の工夫・創造】日常食の献立と食品の選び方について課題をみつけ、その解決を目指し工夫している。【B】

【知識・理解】計画的に食事を考える重要性がわかる。日本型食生活の特徴を理解している。【D】

1. 教材観・指導観

　私たちは、生命を維持するために毎日食べ物を調理して食べている。食事の基本は、主食・主菜・副菜から成り立っており、一品一品の料理は、食品群から選択した食品を他の食品と組み合わせて調理することで出来上がっている。献立とは、人が心身ともに健康で望ましい食生活を送ることができるように、食事の内容を計画し、示すことである。

献立を考える際には、おいしい食事になるようにすることも大切である。しかし、この単元では中学生に必要な栄養素の摂取量や不足しがちな栄養素、そして、日本の食文化である和食について栄養的特徴を押さえることにより、様々な食品を組み合わせ日常食の献立を考えることができるよう栄養教諭としてサポートしたい。

1. 生徒観  
   　※個人情報のため削除

8.　単元の指導と評価の計画（全４時間）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 | 学習内容 | 主な評価規準 |
| 第１時 | 食品の選択と購入 | 食品の選択には目的・栄養・価格・調理の効率・環境への影響を考えて選択することが大切であることを理解している【D】 |
| 第２時 | 加工食品の購入 | 加工食品の表示や食品添加物について理解している【D】 |
| 第３時  （本時） | １日分の献立作成① | 日常食の献立と食品の選び方について、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。【A】  必要な栄養量を満たす料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している【B】 |
| 第４時 | １日分の献立作成② | 中学生に必要な１日分の栄養を知り、不足している食品群を補うための食品を考え、工夫している【B】 |

9．本時の展開

①本時の目標

・献立の立て方を知り、中学生の１食分の献立を立てることができる。

・給食における和食の栄養的特徴を知る。

　　②本時の評価規準

【関心・意欲・態度】中学生の１日分の食事のとり方に関心をもち、必要な栄養量を満たす食事のとり方を

　実践しようとしている。［行動観察］［ワークシート］

【生活の工夫・創造】中学生の１日分の献立について課題を見つけ、必要な栄養量を満たすための料理や

　食品の組み合わせについて考え、工夫している。［ワーク］［ワークシート］

10．本時の判断基準

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | A　十分満足できる | B　概ね満足できる | C　努力を要する生徒への支援 |
| 関心・意欲・態度 | 不足している食品群について考え、献立の改善や工夫ができる。 | 中学生の１日分の食事のとり方に関心をもち、必要な栄養量を満たす食事のとり方を実践しようとしている。 | 献立作成のワーク作業ができず、ワークシートへの記入が難しい場合、班のメンバーから対話的に学ぶことで献立作成に取り組めるようにする。 |
| 生活の工夫・創造 | 旬や地域食材の利用、価格、調理の効率、環境への負荷など栄養以外の観点を考えて献立を作成している。 | 中学生の１日分の献立について課題を見付け、必要な栄養量を満たすための料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している。 | 教科書の６つの食品群について確認させる。 |

11．食育の視点

食事の重要性を理解する。和食を食文化の観点からとらえる。献立作成を通じて食への感謝の心を育てる。

12．本時の学習過程（T1教科担任・T2臨時技師）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | 生徒の活動 | 指導上の留意 | 評価規準 |
| 導入  (5分）  めあて　中学生に必要な栄養量を満たす献立を考えることができる | ○あいさつ  授業の最後に感想を書いてもらうことを伝達  ○めあての提示（T1） |  | ○授業準備  教科書・ファイル・ワーク・はさみ・のり・計算機の準備ができているかを確認する。 |  |
| 展開  (30分) | ○献立作成の基礎（献立の構成）を知る。（T1）  ○日本型食生活について一汁三菜の配膳方法、日本型食生活の特徴を知る。  （T1） | ○授業プリントの記入  ○ワークの取り組み  ［班活動］  ①一汁三菜の配膳方法を考えて、ワークに取り組む。  ②ワークにて、弁当の献立P.12,13を考え、食事摂取基準にエネルギー・栄養素の量をチェックする。  ③不足した場合、どのように工夫するかをワークで考える。  ④献立作成する時のポイントをふりかえる。  ⑤各班でお互いの作成した弁当の献立を確認し合う。 | ○身近にある食材や給食を話題に出すことで親近感をもたせ、生徒たちとやりとりをしながら進める。  ○課題における疑問点の解決のため机間巡視、質問等への指導 | ○中学生の１日分の食事のとり方に関心をもち、必要な栄養量を満たす食事のとり方を生活で実践しようとしている。  【A】ワークシート  　　　行動観察  ○中学生に必要な栄養量を満たす料理や食品の組み合わせについて考え、工夫している。  【B】ワークシート  　　　ワーク |
| まとめ  (10分） | ○献立の作成時、6つの食品群のうち2群（カルシウム）3群（緑黄色野菜）４群（その他の野菜・果物）が不足しがちなことを知る。（T2）  ○日本型食生活の見直しと給食における和食の栄養的特徴を知る。（T2）  ○ふりかえり（T1・T2） |  | ○6つの食品群とは何かを思い出させる。  ○給食における和食の栄養的特徴を食育の観点から指導する。 |  |

食物分野プリントＮＯ．１４　　　　（　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

めあて：中学生に必要な栄養量をみたす献立を考えることができる

１．献立作成手順をまとめよう

|  |  |
| --- | --- |
|  | 料理の特徴 |
| ①（　　　　　　）を選ぶ | ◎（　　　　　　　　）を多く含む  ◎（　　　　　　　　）源となる |
| ②（　　　　　　）を選ぶ | ◎（　　　　　　　　）、脂質を多く含み、中心となるおかず |
| ③（　　　　　　）を選ぶ | ◎（　　　　　　　　）（　　　　　　　）（　　　　　　　　）  を多く含む。  ◎（　　　　　　　　）が出る |
| ④（　　　　　　）を選ぶ |
| ⑤その他を選ぶ | 食事に豊かさをもたらす |

　献立作成には、（　　　　　　　）のバランス、（　　　　　　　）、（　　　　　　）を考える

２．和食の配膳方法を確認しよう　　　　　　　　　　特徴は？

３．ワーク①　P.　40

　　ワーク②　P.　12・13.完成させよう

４．ふりかえり　：献立作成することで、気づいた点・難しい点は何でしたか？

５．お弁当の思い出や、エピソードを書きましょう。