家庭科　学習指導案

摂津市立第一中学校

指導者　教科担当教諭

学校栄養職員

１.　日　　時　　　　　令和６年１１月８日(金)　第3限（１０：５０～１１：４０）

２.　学年・組　　　　　第２学年６組（３３名）

３.　場所　　　　　　　2年ＰＣ教室（Ｂ棟３階）

４. 単元（題材）名　　２章　中学生に必要な栄養を満たす食事　　３　バランスの良い献立作り

５.　本時の展開

（１）本時の目標　　 バランスの良い献立作成に必要な手順や要素について理解できる。

中学生に必要な食品の種類と概量を踏まえ，工夫して1日分の献立を作成できる。

（２）本時の流れ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学習項目 | 学習活動・内容 | 指導上の留意点 | 評価の観点と方法 |
| 本時の目標始めの活動（前回授業のふりかえり）献立作りの手順の確認献立作りまとめの活動 | ・学習の目標を知る。・前回までの学習を思い出し，どのようなことに気を付けて献立を立てるのか、ワークシートを確認する。。・栄養のバランス・味のバランス・好み・季節　　など・教科書p.40～41の図１から，献立作りの手順を確認する。主菜→主食→副菜→汁物→バランスを確かめる。・栄養計算ソフトを使用しての献立作りに取り組む。・献立作成画面とグラフ表示　画面を切り替えて、６つの食品群別摂取量が一日のそれぞれの目標量に近くなるように、食事内容を入れ替える。・考えた献立をチェックし，条件を満たしたものになっているか，確かめる。・学習を通じて気づいたことを　ふりかえりシートに記入する。 | ・これまでに作成した一日の献立が栄養バランスのよいものになるように工夫し調整する・６つの食品群をまんべんなくとり入れることが栄養のバランスがとれた献立になることを確認する。・和食の良さにも触れる。・主菜，主食，副菜，汁物を決める順序は入れ替えてもよいことを伝える。・栄養計算ソフトの一日の合計表示欄を確認し、不足している食品群を補うように朝食・昼食・夕食などの献立を考えることを通して，栄養のバランスを考えた献立を立てさせる。・献立の条件や手順を確認する。・２群(牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻類)　３群(緑黄色野菜)　4群(その他の野菜・キノコ類・果物)が不足しがちなケースが多いので教科書P34～の6つの食品群の分類図を確認させ　献立内容を調整させる。 | ［知識・技能］・１日分の献立作成の方法について理解している。（栄養計算ソフト献立表データ）［思考・判断・表現］・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する力を身に付けている。（栄養計算ソフト献立表データ、　ワークシート）［主体的に学習に取り組む態度］・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，実践しようとしている。（栄養計算ソフト献立表データ、ワークシート，行動観察） |