



高等部 家庭科 一題材の実践と振り返り

授業者：峰藤 暁志

学習指導要領の段階と内容

題材名

『レッツ クッキング!』で、栄養バランスを考えたり、調理計画を立てたりしてサンドウィッチを作ろう

中学部2段階 B衣食住の生活 イ栄養を考えた食事

知・技：(ア) 身体に必要な栄養について関心を持ち、理解し、実践すること。

思・判・表：(イ) バランスのとれた食事について気付き、献立などを工夫すること。

学び：家族や地域の人々とのやりとりを通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し考えようとする実践的な態度を養う。

題材目標

知・技	『レッツクッキング!』で、食材に含まれる栄養素を考える時、三大栄養素の働きがわかり、「主にエネルギーになる」、「主に体をつくるもとになる」、「主に体の調子を整える」の三つのグループに食材を分類する
思・判・表	栄養のバランスが取れたサンドウィッチを考える時、食材に含まれる栄養素について考え、三大栄養素の働きから食材を判断し、サンドウィッチにはさむ食材を決めてメニューを計画する
学び	友だちと相談したり、食べ物やかわり表を参考にしたりしながら、栄養バランスの取れたメニューを決める。

授業づくりの手順

前題材までの到達状況から知識及び技能を列挙する

列挙した知識及び技能を段階化する

段階化した知識及び技能から指導内容の範囲を決定する

各児童(生徒)の指導内容(知・技)の習得のために内容を細分化する

細分化・段階化した知識及び技能の一覧を実態表の項目として、児童(生徒)の実態を把握する

知識及び技能の指導の計画を立てる

思考力・判断力・表現力等の指導の計画を立てる

教材の仕組みを決定する

学びに向かう力・人間性等を涵養するための計画を立てる

題材開始

R研で毎時間の授業の評価・改善

題材終了

観点別評価の実施

考察

【成果】授業づくりの手順に沿って知識及び技能を列挙、段階化、細分化して実態把握を行った。知識及び技能については、過去の学習や生活経験から習得しているものもあった。栄養素の働きとそれらが含まれる食品について学んでからバランスの取れたメニューを決めるよう題材を計画したことで、生徒たちが栄養バランスの取れた食事の必要性を感じ、自分で栄養バランスを考えたり、友だちと相談したりしてメニューや使用する食材を決める姿が見られた。

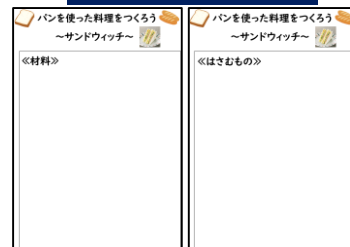
【課題】学習活動を進めるにあたり、食材に含まれる栄養素や働き、メニューの決定、調理計画、調理の基礎のように関連づけて扱う領域が多く、十分な指導が難しかった。

【改善】領域(題材)のつながりを考慮して年間の計画を立てると、指導内容を焦点化できるとともに、1題材で十分に習得した知識及び技能を生かして次の学習に取り組むことができるのではないかと考える。

教材・仕組みについて 【レッツクッキング!】

- ① 栄養バランスのとれた食事メニューを決める
- ② 自分が作る(考えた)メニューに含まれる栄養素、作り方などの紹介をする
- ③ 調理の仕方を調べたり、手順を決めたりする
- ④ 友だち同士でメニューを見合う
- ⑤ 友だちと調理の計画を立てる
- ⑥ 道具の使い方を話し合ったり、教え合ったりする
- ⑦ 動画を撮影し、みんなで見て、意見を伝え合う

ワークシート



観点	評価
知・技	栄養素の働きごとに3色に分かれた三大栄養素表の「体のエネルギーになる」「体をつくるもとになる」「体の調子を整える」の3つのグループに、食材を分類することができた。
思・判・表	カボチャ、ナッツ、マヨネーズなどの選んだ食材を組み合わせて、栄養バランスのとれたカボチャサラダをサンドウィッチにはさむメニューとして計画することができた。
主体的な姿	友だちと食べ物やかわり表を参考にしながらサンドウィッチにはさむ食材を相談してメニューを決めることができた。



栄養バランスの取れた食事の必要性や価値性を感じたり、友だちと相談したり、自分で調べたりしながら学習するための工夫



栄養バランスの取れた食事の必要性や価値性を感じるために、「食べ物やかわり表」を作成する学習を通して、友だちと相談しながら作成する、学び合う、自分で食べ物やかわり表を参考にして栄養バランスのとれたメニューを決めるといった姿が現れるよう時間を設定した。その結果、友だちのメニューを見て、バランスが取れているか確かめる姿や給食のメニューを見て「これは炭水化物」「今日はタンパク質が多いね」などと発言する姿が見られた。



段階的に指導するための工夫

U-noteの活用

ア 知識及び技能	イ 思考力・判断力・表現力等	ウ 学びに向かう力・人間性等
<p>『栄養素について』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のエネルギー ・体の調子を整える ・種類 ・食品に含まれる栄養素 ・バランス ・組み合わせの例 ・主食・副食・汁物 ・彩り、味のバランス ・美味しく食べやすい <p>『調理について』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・包丁、はし等の道具の名称・使い方 ・料理に必要な材料・作法 ・衛生上の注意(手洗いや消毒) ・保存方法及び期間 ・調理の工程 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養に詳しい人のメニューを参考に、自分の生活リズムに合わせて、栄養バランスを判断する ・主食・副食・汁物、彩り、味のバランスを考慮してメニューを決める ・調理に必要な道具とメニューを判断して、美味しく食べやすい調理法を調べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと相談して、栄養バランスのとれたメニューを計画する ・自分で道具の準備を行う

知識及び技能のめあてを達成するために、必要な知識を列挙し段階化した。また、列挙したものを基に生徒たちの実態把握を行い題材計画を設定した。

食材に含まれる栄養素や、その働きなどがわからない生徒がいました。

題材計画の作成

	1	2	3	4	5	6	7	8
知識及び技能	栄養バランスの取れたメニューの計画と動画を撮影し紹介すること、手順よく調理する計画を立てることを知る	栄養素の働きについて知る	食品に含まれる栄養素を知る	メニューの作り方の道具の扱い方を調べる				
思考力・判断力・表現力等		栄養素表の作成		栄養バランスのとれたメニューを決める	手順表などの作成	計画通りに作成し調理する	振り返りから手順よく作るための計画や振り返り	見直しを基に調理
学びに向かう力・人間性等								

生徒の実態から、細分化した知識及び技能を段階化して題材を計画した。その際、食材に含まれる栄養素やその働きなどの理解からはじめ、それらをいかして栄養バランスの取れたメニューを考案し、実践していく計画にした。

