

「家庭基礎」学習指導案

広島県立宮島工業高等学校
教諭 児玉 智美

本学習指導案のポイント（ 高校教育指導課 指導主事 小椋 由美 ）

- 教師が作成した栄養価計算ファイルをクラウドに保存し、それを用いて生徒一人一人が献立を検討する授業が展開されており、一人1台端末の良さが生かされていた。
- 1学期に学習した内容や単元内の実践的・体験的な学習を基に、自己や家族の食生活について思考を深める単元構成となっている。

- 1 実施日：令和4年11月4日（金）5限：13時35分～15時25分（50分）
- 2 学年・学級：1学年 ADA組（後半）15名（男子8名 女子7名）
- 3 単元名：食事の計画と調理
- 4 単元について

（1）単元観

本単元は、高等学校学習指導要領「家庭基礎」のB衣食住の生活の自立と設計(1)食生活と健康に位置付く。コロナ禍で調理実習の実施が制限される中で実習形態や実習内容の工夫を行いながら5回の調理実習を実施した。実習においては衛生面、特にコロナ感染対策と安全に配慮して調理することができること。さらに1学期に学習済みである栄養の特徴や食品の栄養的特質の知識と自分たちが調理実習で学習した内容をもとに、自己や家族の食生活を計画・管理していく力を身に付けることをねらいとしている。

（2）生徒観

建築・インテリア科31名を2分割して授業を展開している。後半15名の生徒のうち理解力が高く、調理実習等の作業も段取りよく進めていくことが可能な生徒がいるが、集中力に欠けまわりに流されてしまう生徒も多いクラスである。工業科なのでもの作りには興味・関心が高く、作業は積極的に熱心に取り組む。自分の食生活チェックを行ったところ、欠食や偏食などの大きな課題を抱えている生徒はいないが、困っていないがゆえに自分の食生活を振り返る機会がなく、問題意識が低く何が問題なのかに気づいていないという実態がある。

（3）指導観

食事摂取基準や食品群別摂取量のめやすに関する学習にエクセル栄養価計算シートを用いて栄養バランスを数値とグラフで可視化することで問題点や改善策を具体的に考えさせる。さらに献立作成にICTを活用することで様々な組み合わせを瞬時に確認することができる。この学習を通して自己や家族の食生活の計画・管理を実生活と結び付け、主体的に食生活を営むことができるようにつなげていきたい。

5 単元の目標

- (1) 食品の調理上の性質、食品衛生について理解し、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付ける。〔知識・技能〕
- (2) 食の安全や食品の調理上の性質を考慮した献立作成や調理計画、健康や環境に配慮した食生活について考察し、自己や家族の食事を工夫する。〔思考・判断・表現〕
- (3) 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、地域社会に参画しようとするとともに、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。〔主体的に学習に取り組む態度〕

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
食品の調理上の性質、食品衛生について理解しているとともに、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けている。	食の安全や食品の調理上の性質を考慮した献立作成や調理計画、健康や環境に配慮した食生活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、考察したことを根拠に基づいて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。	食事の計画と調理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、地域社会に参画しようとするとともに、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。

7 指導と評価の計画（全 8 時間）

時	学習内容（時数）	学習活動	評価			
			知	思	主	評価方法
1	調理実習①	米粉クッキー	◎	○		観察法、記述分析（ワークシート）
2	調理実習②	鮭のムニエル・青菜ごはん	◎	○		観察法、記述分析（ワークシート）
3	調理実習③	八宝菜（中華丼）	◎	○		観察法、記述分析（ワークシート）
4	調理実習④	広島レモンが香る 米粉マドレーヌ『地産地消』	◎	○		観察法、記述分析（ワークシート）
5	調理実習⑤	チーズバーガー	◎	○		観察法、記述分析（ワークシート）
6	食事摂取基準①	食事摂取基準について	◎	○		記述分析（ワークシート）

7	食事摂取基準② 本時	・調理実習⑤のチーズバーガーを題材に食事摂取基準を満たしているのかを分析する。 ・分析結果より、献立の改善をする		○	◎	記述分析 (ワークシート)
8	食品群別摂取量のめやす	・調理実習②の鮭のムニエル・青菜ごはんを題材に一汁三菜の献立を考える。		○	◎	記述分析 (ワークシート)

8 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・調理実習⑤のチーズバーガーを題材に食事摂取基準の1食分を満たしているのかを分析し、分析結果からバランスのとれた献立を作成することができる。
- ・食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。

(2) 観点別評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	食事摂取基準のめやす値と比較し、不足または過剰等の問題点を見いだして、課題を設定し、課題解決に向けて考え工夫している。	食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。

(3) 準備物

教科書、ワークシート、パソコン、プロジェクター

(4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て)	評価規準 (評価方法)
導入 (5分)	1 前時までの振り返りを行う。 2 本時の目標を把握する。 (本時の目標) ・調理実習⑤のチーズバーガーを題材に食事摂取基準の1食分を満たしているのかを分析し、分析結果からバランスのとれた献立を作成することができる。 ・食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。	◇日本食品標準成分表をもとにチーズバーガーの栄養価計算用のエクセルシートを作成しておく。	
展開 (40分)	1 食事摂取基準について。 2 チーズバーガーと一緒に食べるサイドメニューの組合せを考え、1食分(=一日の食事摂取基準の1/3)の献立を考える。 ① 普段、自分がよく食べる献立を選択し、栄養バランスを確認する。 ②問題点を改善し、1食分のめやす値を摂取できる献立を考える。 3 これからの食生活で気をつけたいことについて考える。	◇自分の食事摂取基準を確認させる。 ◇①自分の食生活を振り返るきっかけとさせる。 ◇①の献立と1食分のめやす値と比較し、不足または過剰な栄養素がないかを確認するように促す。 ◆カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンCを多く含む食品を復習し、不足している栄養素を補うように促す。 ◇②様々なサイドメニューと組み合わせ、バランスの良い1食分の献立を完成させる。 ◇テイクアウトや外食の場面も想定して考えるように促す。	食事摂取基準のめやす値と比較し、不足または過剰等の問題点を見いだして、課題を設定し、課題解決に向けて考え工夫している。 食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。
終結	1 本時の振り返りをする。 2 次時の確認をする。		

(5) 判断基準

評価	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A (十分満足できる)	食事摂取基準のめやす値と比較し、不足または過剰等の問題点を見いだして、課題を設定し、解決策を構想している。	食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践し実生活に活かそうとしている。
B (おおむね満足)	食事摂取基準のめやす値と比較し、不足または過剰等の問題点を見いだして、課題を設定し、課題解決に向けて考え工夫することができる。	食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。
C (努力を要する)	食事摂取基準のめやす値と比較し、不足または過剰等の問題点を見いだそうとしている。	食事の計画と調理について、自己や家庭、地域の生活の充実向上を図ろうとしている。