

「家庭基礎」学習指導案

広島県立府中東高等学校
家庭科教諭 廣本 唯

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）

- 教師が作成したデジタル教材（模擬店舗）を用いて、栄養バランスのとれた献立の検討を行った。その際、グループ内で複数の意見を共有し、話し合いを通じて思考を深めながら意見整理を行うことができた。
- グループごとに作成した献立に対して、コメント機能を用いて相互評価を行わせた。他者からの評価を即時に確認することができ、改善につなげるきっかけとすることができた。

- 1 実施日：令和4年11月1日（火）6限：14時40分～15時30分（50分）
- 2 学年・学級：1学年3組（30名）
- 3 単元名：食生活をつくる
- 4 単元について

（1）単元観

この単元は、高等学校学習指導要領（平成30年告示）「家庭基礎」の「B 衣食住の生活の自立と設計」の（1）「食生活と健康」を踏まえて設定したものである。本題材では、ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解するとともに、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ることをねらいとしている。特に青年期の食事の重要性について理解させ、健康に配慮した食生活を主体的に営むことができるようにする。

（2）生徒観

食生活分野について事前調査を行った。「中学校までの学習で栄養について理解しているか」という質問に対して、「とても理解できている」「理解できている」と回答した生徒は71%であった。「栄養バランスのとれた食事ができているか」という質問に対しては、「はい」と回答した生徒は58%と過半数を占めたが、「親が栄養を考えて作ってくれているから」という趣旨の理由を書いている生徒がその内の46%を占めていた。以上のことから、中学校までの学習で栄養についてある程度は理解しているものの、自己の食生活でその知識を活用するまでに至っている生徒は少ないことが分かった。よって、これから高校生として自立し、生涯にわたって健康に配慮した食生活を主体的に営むことができるようにしていくためには、改めて栄養や食品の特質について理解することや、自己や家族の食生活の計画・管理をしていく技能を身に付けることが必要である。

（3）指導観

豊かな食生活は、生涯を通じた健康に繋がることを意識させ、「こ食」や朝食欠食など身近な課題から解決方法を考えさせたい。また、栄養バランスが整っている食事とはどういう食事なのか、自己や家族の食事を計画・管理するために必要な知識と技能を養いたい。最終的には生徒が家庭で実践することができるよう、主体的な学びを基本とする授業を展開したい。

5 単元の目標

- ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解し、持続可能な食生活を主体的に営むため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る。[知識及び技能]
- 食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承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持続可能な社会を目指す観点から問題を見出して課題を設定し、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、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付ける。[思考力、判断力、表現力等]
- 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した食生活について、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、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。[学びに向かう力、人間性等]

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
◇ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解している。 ◇主体的に持続可能な食生活を営むため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、食文化の継承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持続可能な社会を目指す観点から問題を見出して課題を設定し、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、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付けている。	◇様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した食生活について、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、自分や家庭、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 13 時間)

次	学習内容 (時数)	学習活動	評価			
			知	思	主	評価方法
1	食生活の課題について考える (1時間)	食事の役割を視点に自己の食生活を振り返り、課題を見つけ、改善策を考えることができる。		○		ワークシート・ 考査
2	食事と栄養・食品 (2時間)	ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質について理解することができる。	○			ワークシート・ 考査
3	生涯の健康を見通した食事計画 【本時】 (1時間/3時間)	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ことができる。【献立作成】		○	○	ワークシート・ 考査
4	食品の選択と安全 (1時間)	食品の保存方法や食中毒の危険性、予防方法について理解できる。	○			ワークシート・ 考査
5	調理実習 (6時間)	食品の調理上の性質や栄養的特質に理解を深め、日常生活における実践への意欲を高めることができる。【調理実習】	○		○	ワークシート・ 考査

※調理実習は、学習活動の配列を踏まえて適宜設定する。(必ずしも単元の最後に設定するものではない)

8 本時の展開

(1) 本時の目標 栄養バランスの良い1日の食事とはどのような食事か、具体的に考えを深めることができる。

(2) 観点別評価規準

栄養バランスの良い1日の食事とはどのような食事か、具体的に考えを深めることができる。[思考・判断・表現]

(3) 準備物 教科書「家庭基礎(東京書籍)」, ファイル, Chromebook, プロジェクター

(4) 学習の展開

時間	学習活動	指導上の留意事項	評価規準 (評価方法)
導入 8分	1 前時の内容を振り返る。 2 栄養バランスに偏りがある食事の問題点を考える。 3 本時の目標を確認する。 本時の目標：どうすれば1日で栄養バランスの良い食事ができるのか。	◇前時の内容を振り返らせる。 ◇栄養バランスに偏りのある献立を提示して、献立の問題点を考えさせる。 ◇本時の目標を板書し、確認させる。	
展開 34分	4 栄養バランスの良い1日の食事を考える時のポイントを確認する。 5 1日の栄養バランスが整う昼食を、4つの食品群を活用しながら考える。(グループワーク) 6 5で立てた献立を全体で共有し、良い点と改善点を考える。(グループワーク) 7 自分の性別や身体活動レベルから、朝食と昼食を踏まえて、足りない栄養を補う夕食を考える。	◇栄養バランスの良い1日の食事を考える時のポイントを既習事項から確認させる。 ◇仮定された朝食の内容を踏まえて、4つの食品群の表と照らし合わせた時、自分は昼食で何を食すれば1日を通して栄養バランスが整った食事をするのか、献立を考えさせる。昼食では、コンビニエンスストアで食事を購入すると仮定することで、日常と結びつきがもてるようにする。 ◇夕食は、朝食と昼食で摂れなかった栄養を補うことができるように個人で考えさせる。	
振り返り 8分	8 これから1日の中で栄養バランスの良い食事をするために何に気を付けたいと思うか振り返る。 想定される生徒の意見 4つの食品群のバランスや一汁三菜の献立になるように意識していきたいと思った。 など 9 次時の学習内容を確認する。	◇これから1日の中で栄養バランスの良い食事をするために自分とはどのようなことに気を付けたいと思うか、Google フォームを用いて回答させ、全体に共有する。 ◆本時の導入で提示された栄養バランスに問題のある献立はどこを改善すれば良くなったのか振り返るよう指示する。 ◇次時の学習内容を確認させる。 ライフステージに応じた栄養を踏まえて、次は家族の食事を計画することを伝える。	栄養バランスの良い1日の食事とはどのような食事か、具体的に考えを深めることができる。[思考・判断・表現](ワークシート)

(5) 評価基準

評価	思考・判断・表現
A (十分満足できる)	栄養バランスが良い食事とはどのような食事か思考を深め、今の自分と結び付けて考えることができている。
B (おおむね満足)	栄養バランスが良い食事とはどのような食事か思考を深めることができている。
C (努力を要する)	栄養バランスが良い食事について考えることができている。