

「栄養と調理」学習指導案

広島県立吉田高等学校

教諭 京極 周子

本学習指導案のポイント(高校教育指導課 指導主事 小樹 由美)

- 健康の保持増進という共通の目標に向け、4人の生徒がそれぞれ問題を設定し、その内容について理解を深め、その解決を図るという問題解決的な学習となっている。
- 問題の解決に向けて、自らの考えを明確にし、他者と共有し、他者からの評価を得る場面を設定していた。このことが、自らの考えを広げたり、深めたりすることに有効であった。

- 1 実施日：令和4年9月15日(木) 6限：14時30分～15時20分(50分)
- 2 学科・学年・学級：探究科3年 「栄養と調理」選択生(4名)
- 3 単元名：食生活の問題について考える
- 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 科目「栄養」の内容「(3) 食事摂取基準と栄養状態の評価 ウ栄養状態の評価」, 「(6) 病態と栄養 イ病態時の栄養」を踏まえ、問題解決のための諸能力を高め、実生活につながることを目指して設定したものである。ここでは、健康の保持増進のために自らが食生活に関する問題を取り上げ、栄養に関する知識を活用して目的に応じた献立や調理の工夫ができることをねらいとする。

(2) 生徒観

該当クラスの生徒は看護師、介護福祉士等の医療に従事する職業を目指しており、介護職員初任者研修を修了するなど、専門職を目指す者として学習を捉え、生徒相互で学び合おうとする学びに向かう意欲が高い。しかし、4月に実施した意識調査では、調理実習については、「苦手意識がある」「調理の段取りが悪く、授業時間をオーバーすることがある」と回答し、調理技術に対する不安を抱えている。

(3) 指導観

本単元では、食生活に関する問題を自ら取り上げ、栄養、食品、献立、調理の学習を結び付け、主体的に課題解決できる実践的な態度を身に付けさせたい。また、調理計画については、相互で意見交換を通してよりよい方法を立案し、調理技術に対する苦手意識の克服につなげたい。

5 単元の目標

健康の保持増進のために食生活に関する問題に関心を持ち、課題について栄養、食品、献立、調理などに関する学習を結び付け、主体的にその解決を図ることができるようにする。

6 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
食生活に関する問題に関心をもち、健康の保持増進に向けて意欲をもって学習活動に取り組んでいる。	食生活に関する問題について思考を深め、学習を結び付け、課題を適切に判断し、解決を表現している。	主体的に健康の保持増進に必要な栄養、食品、献立、調理などに関する技術を身に付けている。	主体的に健康の保持増進に必要な栄養、食品、献立、調理などに関する知識を身に付けている。

7 指導と評価の計画(全19時間)

題材	時	学習内容(時数)	評価				評価規準	評価方法
			関	考	技	知		
食生活の問題を考える	1・2	○食生活の問題について考える 生徒が捉えた食生活の問題(食事バランスガイドの活用、特別用途食品・保健機能食品って何だろう、アレルギーになりやすい食品、糖尿病の食事)	○	◎	○		・健康の保持増進のために、食生活に関する問題に関心をもち、その特徴について情報を収集し、他者に説明することができる。また、意見交換を通して、情報を共有することができる。	レポート提出 行動観察 発表
		○食事バランスガイドの活用方法(生徒①) ・食事バランスガイドを活用して、献立例の栄養評価について考察し、適切な献立と調理計画を立案から目標に応じた調理実習に取り組む。 【本時2/4時間】		◎	○	○	・食事バランスガイドの特徴を理解し、献立例の栄養評価について考察を行い、その内容を他者に説明することができる。また、課題解決を目指して学習を結び付け、適切な調理計画を立案し、目標に応じた調理実習ができる。	レポート提出 行動観察 調理実習 期末考査
(中略)								

	19	○自らが捉えた食生活の問題についてまとめ	○	◎	・健康の保持増進について、今後どのような取組みが必要なのか、栄養・食品・献立・調理等の学びを総合的に捉え、発表することができる。	レポート提出 行動観察 発表
--	----	----------------------	---	---	--	----------------------

8 本時の展開

(1) 本時の目標

食事バランスガイドの概要を理解し、栄養状態の評価から適する献立を立案することができる。

(2) 観点別評価規準

- ・食事バランスガイドの概要を理解し、昼食献立の栄養状態を評価することができる。【知識・理解】
- ・昼食献立の栄養評価から改善策を考察し、他者に説明することができる。【思考・判断・表現】

(3) 準備物

教科書「フードデザイン新訂版」(実教出版)、資料集「スーパーライブビュー」(東京書籍)、ワークシート、ノートパソコン

(4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項	評価規準 (評価方法)
導入 5分	1 前時の学習の確認 2 本時の目標を知る	○前時の学習を確認する。 ○本時の目標を確認させる。	
	本時の目標：食事バランスガイドを活用した栄養評価から適切な昼食献立を考えよう。		
展開 40分	3 食事バランスガイドについて生徒①が説明を行い、その特徴について知る。 4 事例の昼食献立について資料を参考に食事バランスガイド「つSV」を算出し、栄養評価を行う。 5 健康の保持増進につながるよう a) 食事摂取基準、b) 4つの食品群を含めて、栄養評価を考察し、その内容を発表する。	○生徒①が行った説明から健康の保持・増進する者として「食事バランスガイドは、なぜ作成されたのか」を考ながら、学習していくことを伝える。 ○概要を捉え、食品成分表を活用して食事バランスガイド「つSV」の算出し栄養評価を行うよう伝える ▶食事バランスガイド「つSV」の算出方法に困っている場合は、前時のワークシートを参照するよう伝える。 ○学習を活用して、健康の保持増進につながるよう a) 食事摂取基準、b) 4つの食品群を踏まえて献立の良いところ、改善点を考察し、発表できるよう伝える。	(生徒観察) ○食事バランスガイドについて理解でき、栄養状態を評価することができる。【知識・理解】 (レポート提出) ○栄養評価の気付きから、昼食献立の改善策を考察し、他者に説明することができる。【思考・判断・表現】 (生徒観察・レポート提出)
終結 5分	6 学習の振り返り 7 宿題の確認	○Google Classroom に投稿されているアンケートに回答するよう伝える。 ○宿題：昼食献立とその調理計画の立案に対するアドバイス	

(5) 判断基準

評価	思考・判断・表現	知識・理解
A(十分満足できる)	食事バランスガイドを活用した昼食献立の栄養評価について考察し、自分の意見を他者に分かりやすく説明することができる。	食事バランスガイドの概要を理解でき、栄養状態を適切に評価することができる。
B(おおむね満足)	食事バランスガイドを活用した昼食献立の栄養評価について考察し、自分の意見を他者に説明することができる。	食事バランスガイドの概要を理解でき、栄養状態を評価することができる。
C(努力を要する)	食事バランスガイドを活用した昼食献立の栄養評価について考察が不明瞭で、自分の意見を他者に説明することができない。	食事バランスガイドの概要が理解できているが、栄養状態を評価することができていない。