

技術・家庭科学習指導案（家庭分野）

日 時：平成 18 年 9 月 22 日 2 校時
学 級：大和中学校 2 年 4 組(3 9 名)
指導者：教育センター所員 永原 直美

1 題材

「手作り弁当にチャレンジしよう～課題選択学習による弁当の献立作成と調理～」内容 A (1)(2)

2 指導観

健康的で豊かな食生活を送るためには、食生活にかかわる学習において献立作成能力を高めることがきわめて重要なことである。献立作成は、栄養や食品選択に関する全ての学習を基礎とし、調理することを考えて調理品と食品を決定していく必要がある。そのため、食事作りの経験の少ない中学生にとっては大変難しい学習ではある。しかし、項目(2)「日常食の調理の基礎」と関連付けて繰り返し指導すれば、栄養や食品選択に関する知識・理解や献立作成の技能の定着を図ることができる。さらに、生徒の発想や考えを生かした献立で調理させれば、生徒の意欲を高め、献立を工夫する力やその献立を評価する力を高めることができる。ここでは、日頃生徒が昼食としている「弁当」を題材として取り上げ、自分の食事内容を見直し、その問題点を改善していくような弁当献立を作成し、それに沿って実際に調理計画を立てて調理し、評価するという学習を設定した。献立作成にあたっては、学習課題を自主的に選択させる「課題選択学習」を取り入れ、生徒の日常の食事内容や学習への要望を考慮して学習課題を設定していくことで主体的な課題解決が可能になるようにした。

生徒はこれまで「中学生の栄養と食事」や「食品の選択と日常食の調理」について学び、調理実習を 2 回行っている。献立に関する学習としては、それぞれの実習後に実習献立を基にして献立の基本や献立の検討について学習した。しかし、自分で調理品や食品を決定し、献立を考えるという内容ではなかった。また、本校 2 学年の生徒に、食生活や弁当学習に関する事前調査をしたところ次のような結果が得られた。8 割以上の生徒が「自分で弁当を作ることがない」と回答し、「時々作る」生徒が 1 割程度いたがほとんどが女子生徒であった。食生活で気をつけていることを問う項目では、「野菜を多く摂る」「栄養のバランスよく食べる」などこれまでの学習が生かされていると思える回答は 7 割程度あったが、中には「特に何もなし」と回答する生徒もいた。このように生徒の生活実態には差があるが、全体的には「弁当の作り方を学んで、作ってみたい」という関心は高く、「弁当作りの学習で学びたいこと（自由記述による回答）」として、弁当の作り方や詰め方、調理実習と回答する以外に、弁当献立の条件を意識した回答も 6 割程度見られた。その内容は栄養バランスのよい弁当（48.9%）、彩りのよい弁当（30.4%）、短時間でできる弁当（15.2%）であり、自分が日常食べている弁当をよりよく改善したいという意識がうかがえる。

授業は、日頃の食事内容を振り返り、自分の問題点を把握させた後、弁当献立の立て方と献立作成、調理計画、調理実習という流れで進めていく。献立作成では、生徒の能力や生活実態を配慮して、3 つの課題から学習課題を自分で選択して設定させ、同じ課題で実習グループ（1 グループ 3 人）を組み献立を考えさせる。「栄養バランスのよい弁当献立の作成」という学習課題を基本として、自分の食事の問題点を解決したいという意識の高い生徒には発展的な要素を加えた課題 2 つ「野菜がたっぷりとれる弁当献立」「カルシウムがたっぷりとれる弁当献立」にも取り組めるようにしていく。課題設定では自分の課題を意識させ、課題解決の過程では、予測されるつまずきに対し考え方の「ヒントカード」を用意して活用させ、主体的に自分の考えで食品を選び、献立を工夫する力を高めたい。

本時では、立てた献立について意見交換して、弁当献立の条件（栄養，彩り，季節，調理時間など）に照らして検討・修正させることで、献立作成に関する基礎的事項の定着を図り，調理が主体的にかつ無理なくできるようにしていく。そのために立てた献立を事前に教師が評価し，その結果を3色のシール（：よい工夫点，黄：やや気になる点，赤：改善すべき点）で示す。その根拠を考えさせることで意見交換が深まることを期待している。最後の調理実習では，調理時間や出来上がり，試食してみたの評価をさせることで弁当作りに関する学習の深化を図ると共に，成就感を高め，さらに弁当を家庭でも作ってみようとする実践意欲を高めていきたい。

3 指導目標

- ・自分の食生活を振り返り，食事内容について問題点とその改善方法を具体的に考えることができる。
- ・弁当献立の方法を知り，栄養のバランスや彩り，調理時間などを考慮して献立の作成ができる。
- ・課題解決のために効果的な食品や季節にあった食品を選んだり，調理方法や盛り付けを工夫したりして弁当の献立作成や調理ができる。
- ・野菜や魚・肉の調理上の性質を理解し，材料とその調理にあった切り方，加熱，調味などの調理操作が適切にできる。

3 指導計画と評価規準及び主な手立て（全8時間）

学習内容	時間	評価規準	観点	教師の主な支援
自分の食事内容を振り返り，学習課題を設定しよう	2	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食事内容から，改善点と改善方法を見つけている。 ・献立作成の手順と献立作成の条件が言える。 ・食品の彩りと栄養バランスとの関係が説明できる。 	工夫創造 知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・食事内容についてチェックシートを用いて振り返らせる。 ・手作りとし販の弁当の映像を見せ，弁当の条件に気付かせる。 ・食品を5色で分類し，多く含まれる栄養素を考えさせる。
弁当の献立を立てよう ～自分の課題に合った弁当～	2	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題を達成するために献立を自分で考えて作成しようとしている。 ・主食，主菜，副菜の割合に気をつけ，各食品群を満たすように献立図を描くことができる。 ・食品や調理品を工夫して，栄養のバランスよく，課題に合った献立を考えることができる。 	関心・意欲 知識・理解 工夫創造	<ul style="list-style-type: none"> ・3つの課題から選択させ，献立作成に取り組みせ，それぞれヒントカードを準備する。 ・献立は実物大の弁当枠を使って図で考えさせ，摂取量を視覚的に把握させる。 ・主菜を4つから1つ選択させ，共通の副菜1つを組み込むことで，基礎的技能の定着を図る。
献立を見直し，弁当の調理計画を立てよう	2 本時 1/2	<ul style="list-style-type: none"> ・献立について改善点や工夫した点などが言える。 ・献立の条件をふまえ，調理実習ができるように献立の修正ができる。 ・調理手順を理解し，計画表に分かりやすく記入できる。 	工夫創造 技能	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に献立を評価し，結果をシールで示してその根拠を考えさせることで，意見交換しやすくする。 ・共通の調理題材の調理方法や共通する作業のポイントについて，資料を作成して示す。
弁当の調理をしよう ～弁当の評価～	2	<ul style="list-style-type: none"> ・計画表を基に，進んで調理し，試食後の評価ができる。 ・調理の要点を把握し，各調理操作が適切にできる。 ・弁当の実習を振り返り，改善点や学んだことなどが言える。 	意欲・態度 技能 工夫創造	<ul style="list-style-type: none"> ・役割を明確にさせ，調理順序を確認させて作業に入る。 ・食品の調理上の性質を再度確認し，基本的な作業が適切にできるようにする。 ・自己評価表や相互評価表にいくつかの観点を示しておく。

5 本時の学習指導

(1) 本時の目標

- ・ 作成した弁当献立を改善したり、よりよく工夫したりすることができる。(工夫創造)

(2) 本時の学習指導過程

過程	学習活動	教師の支援 (: 評価とかかわる支援)	評価
課題の把握	自分たちの献立を見て、検討の必要性に気付く	教師の評価欄にあるシールの意味(星:よい工夫点,赤:改善が必要な点,黄:やや気になる点)を伝え,作成献立についての気付きを述べる。	
	本時の課題を把握する 弁当づくりがよりよくできるように,作成した献立を見直そう	<ul style="list-style-type: none"> ・見直す視点として,「問題のある部分を改め,良くする」ことと「より楽しい弁当づくりのために工夫する」ことを確認する。 	
課題解決の準備・実行	献立検討の視点を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の条件をもとに,どんな点が考慮できていなかったか振り返らせ,栄養,調理時間や季節,費用の順に考えさせていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の改善点が把握できているか。(理解) ・改善の方法や工夫の方法を具体的に記入できているか。(工夫創造)
	自分たちの献立について改善点とその方法,工夫する点を考える(個班)	シールの意味から,その根拠となる調理品(食品)を探すと改善がうまく進むことを伝える。 改善点が見付けられたか確認し,できたらどうすればよいかその方法を考えさせる。 見つけられないグループには,問題の食品や調理を示し,その理由を考えさせていく。 改善する点が少ない献立については,詰め方や調理方法(調味・きり方など)を工夫すると楽しい弁当になることを知らせる。	
	同じ課題のグループごとに意見交換する(『説明』と『聞く』側を交代して行う)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの献立図を見せ,改善点とその改善方法について説明させる。さらに,工夫した点についてもアピールさせる。 説明を聞く側には改善点が適切か,その方法でいいか,他に問題がないかについて評価し,意見を述べさせる。工夫点やよかった点についてもコメントさせる。 ・相手グループから出た意見は記録させる。 	
評価・実践化	再度献立を見直し,図を修正する	<ul style="list-style-type: none"> 他の意見を参考にして献立を再度検討させ,ワークシートの図を修正させる。 ・献立を修正した理由が言えるようにする。 	
	献立の修正方法例を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・いくつかのグループに改善例を発表させる際,修正前の献立をプロジェクタで示し比較できるようにする。 	
	自己評価	<ul style="list-style-type: none"> 献立の完成度や学習への取り組みについて自己評価カードを用いて記入させる。 	
	次時への見通し	<ul style="list-style-type: none"> ・次は調理計画を立て,分量や手順をきちんと把握する必要があることを確認する。 	