

## 家庭基礎学習指導案

### 1 題材名 「健康で安全な食生活のために」

### 2 指導観

#### (1) 題材観

近年、国際化、情報化とともに、消費社会が進展するに従い、「食生活」も大きく変化した。まさに、「飽食時代」といわれる中で、食に関する問題が多様化、深刻化しており、生涯の健康への影響が懸念されている。また、食肉偽造の商品や事故米の食用転売、輸入食品による食中毒など安全面に対する不安も後を絶たない。このような中で、平成 17 年に「食育基本法」が成立し、翌年の 3 月に食育推進基本計画が策定された。平成 20 年 1 月に出された中教審の答申では、普通教科「家庭」において、食育の推進にかかわる学習の充実が改善の具体的事項として挙げられている。そこで、「食育に関する指導の目標」(食に関する指導の手引：文科省)を踏まえながら、食生活の領域を充実していくことが重要である。そこで、これまでの食生活の学習で得た知識・技術を活用し、自分の食生活を見直し、充実していくことができる生徒の育成をねらい、本題材を設定した。

#### (2) 生徒観

事前のアンケートによると、授業で学びたい内容として、「調理実習」「栄養と健康」「食の安全・衛生」「食品の購入・選択」「配膳とマナー」を複数挙げている生徒が多く、食生活全般に関して、幅広く興味をもっていることが分かる。特に、調理実習への興味関心は最も高く、63%の生徒が学びたい内容として挙げており、実習では意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、外食(コンビニ弁当を含む)で食事を済ませることがあると答えた生徒は 85%で、そのうち 76%が週に 1 回以上と答えており、自分で食事を作るという生徒は少ない。また、食品問題に関心があると答えた生徒は 85%と多い。しかし、食品の購入する時に気を付けていることとしては、「値段(安い)」を挙げた生徒が 63%と最も多く、つづいて「味」を挙げた生徒が 63%と最も多く、つづいて「旬」や「原産地」「原材料」を挙げた生徒はほとんどいなかった。このことから、生徒は、食の安全に関心はあるが、消費者レベルとしての行動には結び付いていないようである。このような実態から、健康で安全な食生活にするように、これまでの自分の食生活を見直し、栄養的なバランスの面から献立を考え、実践することができるようになることは大変重要と考える。

#### (3) 指導観

本題材は、食生活の学習のまとめとして位置付け、課題解決学習を取り入れた。また、家庭科における食育としての指導を明確にするために、食育で身につけたい力を「食べる力」として指導計画の中に具体的に示した。

指導に当たっては、自分の健康を考えて家庭科で学んだことを、実生活に生かす力を高めるために、家庭での実践する場と、実践する発表の場を設定した。その際、実践の事前授業において、自分の当日の昼食を基に、食の安全と栄養的なバランスについて現状を把握させる。国内・国外で食の安全面から、「地産地消」「旬産旬消」について考えさせる。また、食事摂取基準を基に栄養バランスチェックをさせ、自分の食生活の現状における問題点と課題を考えさせる。次に、実践に向けて献立の作成のポイントを確認させ、弁当のテーマと献立を考えさせる。それを基に、「弁当の日」

を実施し、自分の作った弁当について、健康で安全な食の視点から資料をまとめさせる。栄養に関しては、食品群別摂取量の目安と照らし合わせ、自己評価をさせた後、グループ発表と全体発表の時間を設けることで、学習内容と実践を客観的に評価し、実践を深めさせる。その後、家族の献立例を示し、今後の自分の食生活に生かすように指導したい。

### 3 題材の目標

- ・健康で安全な食生活について、消費者としての立場と購入について理解する。
- ・自分の弁当について、食事摂取基準に照らして問題点を把握し、改善策を考える。
- ・栄養的にバランスの取れた弁当の献立を作成し、家庭での実践につなげる。
- ・実践した弁当について、栄養的なバランスと食の安全の面から説明することができる。

### 4 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
健康で安全な食生活について考えようとしている。	ア) 自分の弁当の問題点と改善策から、栄養的にバランスの取れた献立を考えることができる。 イ) 友達の弁当について食の安全と栄養の面からアドバイスができる。	ア) 実際に栄養と安全に配慮した弁当を作ることができる。 イ) 実践した弁当について、栄養的なバランスと食の安全の面から説明することができる。	ア) 健康で安全な食生活のために、消費者としての立場と購入について理解している。 イ) 食事摂取基準を基に、自分の弁当の栄養的なバランスについて現状を把握している。

### 5. 食べる力(「食育」で身につけたい力)

自分の健康を考えて、安全な食べ物を栄養バランスよく食べることができる。

日常の食事は、地域の農産物と関連していることや、地域の伝統と結び付き、先人によって培われた多様な食文化があることについて知り、自分の食事に取り入れようとする。

### 6 指導計画(全4時間)

学習過程	主な学習事項	時配	指導と支援	評価規準	食べる力
現状把握 課題発見	1. 健康と安全な食生活の視点から、自分の弁当を基に、現状を把握し、課題を見付ける。	1.5	本日の弁当(昼食)をチェックすることで、具体的に現状を把握させる。 ・地産地消や旬産旬消のよさから、食の安全について考えさせる。 ・食事摂取量の目安から栄養的なバランスについて考えさせる。	関心・意欲・態度  知識・理解 (ア)	

計画	2. 献立作成のポイントを確認し、手作り弁当のテーマと献立を考える。	0.5	自分の問題点と改善策より、健康で安全な食の視点から献立作成のポイントを確認させ、実践に向けて弁当のテーマと献立につながるように考えさせる。	知識・理解 (イ) 思考・判断 (ア)	
実施	3. 家庭で弁当を作る。		材料を購入する時は、地域の食材や旬の食材にも配慮させる。	技能・表現 (ア)	
評価	4. 自分の作った弁当について、健康で安全な食の視点から自己評価し、まとめる。 5. グループ発表をして、友達へアドバイスをする。 6. 全体発表をする。 7. 感想を書く。	2	健康で安全な食の視点から評価できるように配慮する。 グループ発表、全体発表を通して、相互評価をさせ、自分の実践を深めさせる。 家族の献立のポイントを確認させ、今回の取り組みを応用できるようにする。 これからの自分の食生活に生かすように感想を書かせ、今後につなげるように意識付ける。	技能・表現 (イ) 思考・判断 (イ)  関心・意欲・ 態度	

## 6 - 1 本時の展開 ( 1 , 2 / 4 )

### (1)本時の目標

- ・自分の食生活を見直し、現状を把握し、課題を考えることができる。
- ・安全な食生活について理解する。
- ・栄養的にバランスを考えた献立について理解する。

### (2)本時の評価基準

#### 【関心・意欲・態度】

ア) 自分の食生活について考えようとしている。( B )

自分の食生活について、健康で安全な食の視点で考えようとしている。( A )

#### 【思考・判断】

ア) 栄養と食の安全の面から自分の弁当の改善策を考えることができる。( B )

自分の弁当の問題点や改善策を基に、それを生かした献立を考えることができる。( A )

#### 【知識・理解】

ア) 健康で安全な食生活のための購入について理解している。( B )

健康で安全な食生活のための消費者としての立場と購入について理解している。( A )

イ) 栄養的にバランスを考えた献立について、主食、主菜、副菜について理解している。( B )

栄養的にバランスを考えた献立について、食事摂取基準を基に理解している。( A )

( A ) 十分満足できる ,( B ) おおむね満足できる

## (3)展開

過程	学習活動	指導と支援	評価の方法	配時
導入	1 .本時の学習課題を確認する。	(1)-1 事故米の写真や新聞記事等 <sup>*1</sup> を示し，国内・国外で問題化している食の安全に目を向けさせる。 (1)-2 生徒のアンケート結果を基に，食の安全にかかわる生徒の実態を示し，食の安全と健康について考えていくことを伝える。  自分の昼食から食の実態を探ろう。		10分
展開	2 .食の安全について考える。	(2)-1 佐賀県産の食材・旬の食材について調べさせ <sup>2</sup> ，自分の弁当に入っているかをチェックさせる。 (2)-2 メジャーリーガーの松井秀喜選手の食への取り組みを紹介することから，食生活について考えさせる。 (2)-3 地産地消や旬産旬消について考えさせ，フードマイレージやCO <sub>2</sub> の点から環境保全にもつながることも伝える。 (2)-4 食の安全を守るために，消費者としての自覚と責任が大切なことを伝える。	【関・意・態】 <ワークシート>  【知識・理解(ア)】 <ワークシート> <発表>	20分  5分  10分
	3 .栄養的なバランスについて考える。	(3)-1 主食，主菜，副菜チェックをさせる。 (3)-2 食事摂取基準を基に <sup>*3</sup> ，栄養素の過不足から，問題点と改善策を考えさせる。  弁当の日に向けて，献立を考えよう。	【知識・理解(イ)】 <ワークシート>	5分  20分
	4 .弁当の日に向けて献立を考える。	(4)-1 「弁当の日」の画像 <sup>*4</sup> を見せ，次週に「弁当の日」を実践することを伝える。 (4)-2 「まごわやさしい」献立を紹介し，食の安全と健康に気を配るようにさせる。 (4)-3 問題点と改善策から献立作成のポイントを確認させ，自分に合った弁当のテーマと献立を考えさせる。	【思考・判断(ア)】 <ワークシート>	5分  20分
	まとめ	5 .本時を振り返って，次時予告を聞く。	(5)-1 本時を簡単にまとめ，次時は，手作り弁当の発表会をすることを伝える。 (5)-2 食材を購入する時は，食の安全にも気を配るように伝える。	

- \* 1 プレゼンテーション資料「健康で安全な食生活」
- \* 2 「食農教育をやってみよう」「佐賀県産農産物出回りカレンダー」(さが”食と農”絆づくりプロジェクト会議)を参照させる。
- \* 3 資料1と「高校生のための生活学改訂版 家庭科資料と食品成分表」(大修館書店)を参考にさせる。
- \* 4 「弁当ノススメ」(糸島現代 GP - 食育キャラバン - 「弁当の日」普及マニュアル)に掲載されている画像を見せる。

## 6 - 2 本時の展開 ( 3 , 4 / 4 )

### (1)本時の目標

- ・これまでの学習で得た知識・技術を基に，家庭で実践することができる。
- ・自分の実践をまとめ，食の安全と栄養の面から説明ができる。

### (2)本時の評価基準

#### 【関心・意欲・態度】

これからの食生活について自分にできることを考えようとしている。( B )

これからの食生活について，健康で安全な食の視点で自分にできることを考えようとしている。

( A )

#### 【思考・判断】

イ) 友達の弁当についてアドバイスができる。( B )

友達の弁当について，食の安全と栄養の面から適切にアドバイスができる。( A )

#### 【技能・表現】

ア) 家庭において，弁当を作ることができる。( B )

家庭において，安全と栄養に配慮した弁当を作ることができる。( A )

イ) 手作り弁当について，資料をまとめ，説明することができる。( B )

手作り弁当について，安全と栄養の面から具体的に論点をまとめ，説明ができる。( A )

( A ) 十分満足できる，( B ) おおむね満足できる

### (3)展開

過程	学習活動	指導と支援	評価の方法	時配
導入	1 .本時の学習課題を確認する。	(1)-1 手作り弁当を机上に出させて,取り組みについて簡単に確認する。 (1)-2 本時の流れを簡単に説明して,学習の見通しをもたせる。	【技能・表現(ア)】 <ワークシート>	5分
		自分の弁当についてまとめ,発表しよう。		

展 開	2. 資料を作成し,実践を振り返る。	(2)-1 弁当のポイントの欄に,テーマ設定の理由と改善のための工夫点を記入させ,自分の弁当のネーミングを考えさせる。	【技能・表現(イ)】 <ワークシート>	10分
	(1)弁当のネーミング (2)栄養的なバランス	(2)-2 食品群別摂取量の目安*1を基に,栄養的なバランスをチェックさせる。食品の概量については,具体例を基に,資料集の活用の仕方を示す。		20分
	(3)食材	(2)-3 食材に関しては,持参させた表示を 県産 国産 輸入品に分けさせ確認させる。	【思考・判断(イ)】 <ワークシート>	10分
	(4)自己評価と感想	(2)-4 自己評価と実践の感想を記入させる。		5分
3. グループ発表をする。	(3)-1 ワークシートを使って,手作り弁当のアピール点などを要領よく説明するように助言する。	【思考・判断(イ)】 <ワークシート>	15分	
4. 全体発表をする。	(3)-2 友達の作った弁当に対して,アドバイスを記入させる。		20分	
	(3)-3 グループの代表者を決め,発表をまとめさせる。			
	(4)-1 今後の食生活に生かせることを見付けながら発表を聞くように助言する。			
	(4)-2 実物投影機を使って発表させる。	5分		
	(4)-3 生徒の取り組みについて,アドバイスをする。			
ま と め	5. 本時をまとめる。	(5)-1 家族の献立のポイントを確認させ,今回の取組を応用できるようにする。*2 (5)-2 授業の感想を書かせ,自分にできることを考えさせる。 (5)-3 学校で学習したことを,家庭で実践することで,学習を定着させ,深めるように助言し,今後につなげるように意識付ける。*2	【関・意・態】 <ワークシート>	10分

\* 1 食品の概量は,「高校生のための生活学改訂版 家庭科資料と食品成分表」(大修館書店)を参考にさせる。

\* 2 プレゼンテーション資料「これからの実践に向けて」