

1 題材名 「わたしの自慢の朝食をつくろう」 A－(1), (2), (5)

2 指導観

(1) 題材観

毎日の食事は健康な生活を支えるために大切なものである。しかし近年、生徒の食を取り巻く状況を見ると、社会環境の変化などに伴い、食習慣の乱れが生じてきている。栄養の偏り、朝食の欠食などの不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加などの問題に加え「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、望ましい食習慣の形成は国民的課題となっている。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 3 月に公示された中学校学習指導要領（技術・家庭科）においても、食育の充実が求められている。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、自分の食生活の課題を解決するための方法を考え、家庭において調理などの実践をすることで、食生活をよりよくする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

生徒たちの食に対する関心は高く、学習に対して意欲的に取り組む生徒が多い。7月の事前アンケートによると、生徒の朝食の摂取率はほぼ100%であるが、食事内容を見ると、主食に飲み物という簡単なもので済ませる子どもが約60%という結果であった。また、家庭での食事の準備については約33%の生徒は「全くしない」と答えている。食品を購入する際に注意することとしては、「栄養」「原材料」「安全性」のすべてを挙げた生徒は約5%であった。このような実態から、「朝食づくり」の題材を通して、これまでの自分の食生活を振り返り、健康で安全な食生活にするために行動することができるようになることは大変重要であると考えた。

(3) 指導観

本題材を、自己の食生活を見直し、栄養素の種類と働きを知ること、食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択できること、日常食や地域の食材を生かした調理の工夫ができること等、中学校における食生活の学習のまとめの題材として位置付ける。また、家庭科における食に関する指導を明確にするために、食べ物への感謝や食文化などを「食育の視点」として指導計画の中に具体的に示す。

指導に当たっては、まず、「ウェビング法」を用い既習内容を把握させ、心身の健康や栄養だけでなく、食品の選択や食環境や食文化なども想起させることにより、朝食の重要性を理解させる。その後、各自の朝食調べを基に、「栄養を考えた食品の組み合わせ」を共通課題とし、グループごとに「健康」「能率（加工食品の利用）」「旬の食材」「地産地消」等の中から更に課題を選び、これまでに習得した知識・技術を活用し、課題に沿った朝食の献立作成及び調理ができるようにする。その際、家の人から朝食づくりの情報を収集することで、家庭のよさに気付くとともに、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちや食文化に関する先人の知恵を学ぶことができると考える。本時においては、前時の調理実習を基にグループごとの発表を行い、アドバイスを得ることで、「わたしの自慢の朝食」を考え、家庭における実践への手立てとしたい。

3 題材の目標

朝食について関心をもち、グループの課題に沿った朝食づくりを通して、既習の学習内容を活用し、食品の組み合わせを工夫し、栄養のバランスのよい「わたしの自慢の朝食」を考えることができる。

4 題材の評価規準

- ・自分の朝食を振り返り、調理実習を基に改善しようとする。 (関心・意欲・態度)
- ・これまでに習得した食生活の知識を生かして、献立を立てることができる。 (工夫・創造)
- ・朝食を作り、説明用資料を作成することができる。 (技能)
- ・朝食の大切さを理解し、資料を基に説明することができる。 (知識・理解)

5 学習活動における具体の評価規準

観点	関心・意欲・態度	工夫・創造	技能	知識・理解
具体の評価規準	<p>ア 朝食づくりに関心をもっている。</p> <p>イ 安全と衛生に心掛け、調理実習に取り組もうとしている。</p>	<p>ア 自分の食生活を振り返り、課題を設定することができる。</p> <p>イ 課題に沿った朝食の献立を立てることができる。</p> <p>ウ 各グループからのアドバイスを参考に「わたしの自慢の朝食」献立を考えることができる。</p>	<p>ア 基本的な調理操作ができる。</p> <p>イ 実習を基に説明用資料を作成することができる。</p>	<p>ア 朝食の大切さについて理解している。</p> <p>イ 自分たちの朝食のポイントを、他グループへ説明ができる。</p>

6 「食べる力」(「食育」で身に付けたい力)

- ① 朝食をとることの重要性を確認し、人と一緒に楽しく食べることができる。
- ② 自分の健康を考えて、安全な食べ物を栄養のバランスよく食べることができる。
- ③ 食物の生産等にかかわる人々に感謝する気持ちをもち、食べ物に感謝して大切に食べることができる。
- ④ 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。

7 指導計画（全6時間）

学習過程	主な学習事項(学習課題)	時配	教師の指導・支援	評価規準	食べる力
気付く (課題設定)	自分の朝食から問題点を見付け、既習事項を基に課題を設定する。	1	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食調べやこれまでの既習事項のウェビングより、課題設定ができるようにする。 ・グループ発表までの流れを確認することにより、学習の見通しをもたせる。 	工夫・創造ア 知識・理解ア	① ②
見通し・ 追求する	課題に沿った朝食の献立を考え、調理実習を行う。 (計画を立てる)	2	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて参考にさせるために、パンフレットや献立カード等を準備しておく。また、家庭での調査内容も参考とするように助言する。 	関・意・態ア 工夫・創造イ	② ④
	(調理実習をする) (まとめる)	2	<ul style="list-style-type: none"> ・実習計画表により、安全に留意して調理できるよう配慮する。 ・実習時の朝食献立の写真を用いた説明用資料を作ることにより、他のグループが発表内容を視覚的にとらえられるようにする。 ・工夫点をキーワード的にまとめさせることで、発表内容のポイントを把握させる。 	関・意・態イ 技能ア 技能イ	① ③
まとめ・ 広げる 見つめ・ 生かす	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ発表会を行う。 ・わたしの自慢の朝食について考える。 	1	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの活動を共有化するために、調査を通して得られたことや実習の写真を示しながら、グループで考えた朝食について、他のグループに出向き発表させる。 ・友人や家庭からアドバイスを伝えることで、実践への意欲を高めるようにする。 	知識・理解イ 工夫・創造ウ	② ③ ④

8 本時の学習指導

<第1時>

(1) 本時の目標

- 自分の朝食を振り返り、既習内容を生かした課題を設定することができる。(工夫・創造)
- 朝食の大切さについて理解する。(知識・理解)

(2) 本時の学習指導過程

	学習活動	教師の指導・支援	評価とその支援
課題の把握	1 これまでの食生活の学習に関する内容を確認する。	(1) 「ウェビング法」を用い、これまでの学習内容を想起させ、本時の学習へとつなぐ。	<p>【知識・理解ア】</p> <p>朝食が大切な理由を3つ言える。</p> <p>〈確認テスト〉</p> <p>※支援…資料を確認させる。</p>
	2 朝食調べから気付いたことをワークシートに記入する。	(2) 1週間分の朝食調べから、特に欠食、食事内容(一汁三菜)や食文化(和食)に関する気づきを記入させることにより、課題への意識を高める。	
	3 なぜ朝食が必要かを考える。	(3) 朝食摂取による体温の変化や学習への影響等をグラフを活用し視覚的にとらえさせることにより、朝食の重要性を理解させる。	
	4 本時の学習課題を確認する。	(4) 黒板に今後6時間分の学習の流れを掲示することにより、見通しをもたせる。	
朝食づくりのグループの課題を決めよう。			
課題解決の準備・実践	5 各自で朝食づくりを通して、更に学習したい課題を考える。	(5) 「栄養のバランスのとれた朝食」は共通課題であることを確認し、他の学習内容から更に課題を加えることを伝える。	<p>【工夫・創造ア】</p> <p>朝食調べや、既習内容から自分の課題を設定することができる。〈ワークシート〉</p> <p>※支援…朝食調べの視点やウェビング図を参考にさせる。</p>
	6 個人の課題ごとにグループを作り(5人程度)、グループの課題を決定する。	(6) 人数がそろわない場合は、2つの課題を合わせてよいことを伝え、一人一人の課題が解決していけるように配慮する。	
	7 グループの課題に必要な既習内容を確認する。	(7) 課題に沿った朝食の献立を作成するために、活用する既習内容を、ウェビング図を用いて確認するよう指示する。	
評価・実践化	8 家庭での「朝食づくり調査」の項目を確認し、次時への見通しをもつ。	(8) 次時までには家庭で「朝食づくり調査」を行うように指示する。その際、グループの課題に沿って調査項目を増やしてよいことを伝える。	

<第2・3時>

(1) 本時の目標

- 朝食に関心をもち、献立作成に取り組もうとする。 (関心・意欲・態度)
- グループのテーマに沿った朝食献立を立てることができる。 (工夫・創造)

(2) 本時の学習指導過程

	学習活動	教師の指導・支援	評価とその支援
課題の把握	1 グループの課題を確認する。 2 献立を作成する手順を確認する。 ・主食→主菜→副菜→汁物 3 本時の学習課題を確認する。	(1) グループのメンバーと課題を確認するとともに、今日の学習の流れを示し、見通しをもたせる。 (2) 主食, 主菜, 副菜, 汁物の献立カードを提示することにより, 作成手順を確認させる。	
	自分たちのテーマに沿った朝食献立をたてよう。		
課題解決の準備・実践	4 朝食献立の条件を知る。 ・ 共通の課題 ・ 調理時間 ・ 分量 5 グループの課題にそった献立を考える。 ・ これまでの学習を基に, 課題に合う食材の組み合わせや調理法を考える。 6 実習計画表を記入する。	(4)-1 共通課題として「栄養のバランスのとれた朝食」を考慮することを確認する。 (4)-2 家庭での調査より, 朝食の準備に多くの時間を掛けていないことを理解させる。 (5)-1 必要に応じて参考にさせるため, パンフレットや献立カード等を準備しておく。また, 家庭での調査内容も参考とするように助言する。 (5)-2 選んだ食材が課題に沿ったものか, 教科書等を参考に栄養を確認させる。 (6) 能率的に実習できるように, 係分担や調理の手順を記入させる。	【工夫・創造ア】 グループの課題に沿った朝食の献立を立てることができる。〈ワークシート〉 ※支援…食材についてのヒントカードを示す。
評価・実践化	7 調理実習に必要な材料・準備物等を確認し, 次時への見通しをもつ。	(7) 自分の担当する調理については, 計画表を確認しておくよう伝える。	

<第4・5時>

(1) 本時の目標

- 安全と衛生に心掛け，調理実習に取り組もうとする。 (関心・意欲・態度)
- テーマに沿った朝食を作ることができる。 (技能)
- 実習を基に，説明用の資料を作成することができる。 (技能)

(2) 本時の学習指導過程

過程	学習活動	教師の指導・支援	評価とその支援
課題の把握	1 調理実習でのねらいを確認する。	(1) グループで考えた献立が適切かどうか確認するための実習であることを伝える。	
	2 本時の学習課題を確認する。	(2) 調理時間が30分であることを確認し，時間内に調理を終えるため一人一人の活動やグループの協力を促す。	
朝食をつくり，グループで考えた朝食のよさを確かめよう。			
課題解決の準備・実践	3 実習計画表を基に実習手順，仕事分担を確認する。	(3) 実習計画表に従い実習させることにより，時間内に安全に留意して調理できるよう配慮する。	<p>【関心・意欲・態度イ】安全と衛生に心掛け，意欲的に調理実習に取り組んでいる。〈観察〉 ※支援…机間指導によりアドバイスをを行う。</p> <p>【技能ア】基本的な調理操作ができる。〈観察〉 ※支援…これまでの実習を想起させ，机間指導によりアドバイスをを行う。</p> <p>【技能イ】実習を基に説明用資料を作成することができる。〈説明用資料・ワークシート〉 ※支援…完成例を参考にさせるとともに，既習内容を確認させる。</p>
	4 調理実習を行う。 ・ 調理する。 ・ 他グループの献立を確認する。 ・ 試食する。 ・ 後片付けをする。	<p>(4)-1 机間指導により，各グループの調理の進度を調整する。</p> <p>(4)-2 調理についての既習内容を想起させるとともに，実習のねらいを確認しながら作業を進めるように促す。</p> <p>(4)-3 次時の他グループへのアドバイスのために，実物を見ての気づきをメモさせておく。</p> <p>(4)-4 資料作成用にデジタルカメラで朝食献立の写真を撮影させておく。</p>	
	5 説明用資料を作成する。	<p>(5)-1 実習時の朝食献立の写真を用い，説明用資料を作ることにより，発表内容が視覚的にとらえられるようにする。</p> <p>(5)-2 工夫点をキーワード的にまとめることで，発表内容のポイントを把握させる。</p>	
評価・実践化	6 発表内容を確認する。	(6) グループ内の発表の順番や手順を確認しておく。	
	7 次週の学習内容を知る。	(7) 次時は，グループ別発表を行い，それを基に各自の「わたしの自慢の朝食」を考えることを伝える。	

<第6時>

(1) 本時の目標

- 自分たちが考えた朝食について、分かりやすく説明することができる。 (知識・理解)
- 家庭での実践に向けて、各グループからのアドバイスを参考に、「わたしの自慢の朝食」を考えることができる。 (工夫・創造)

(2) 本時の学習指導過程

過程	学習活動	教師の指導・支援	評価とその支援
課題の把握	1 各グループの課題を確認する。	(1) 前時までの活動を賞賛することにより、本時の学習への意欲を高めるようにする。	
	2 本時の課題を確認する。	(2) 1時間の流れを簡単に説明することにより、学習の見通しをもたせる。	
各グループからのアドバイスを参考に、「わたしの自慢の朝食」を考えよう。			
課題解決の準備・実践	<p>3 グループの課題を基に作成した朝食について発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 発表時間は2分間とし、グループの中の一人が、他のグループに発表に向く。 ・ 聞く側は2色の付せん（参考になった点：黄色，アドバイス：ピンク）記入し、発表者に渡す。 <p>4 他グループからのアドバイス（付せん）を参考に、各自で「わたしの自慢の朝食」を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 献立 ・ おすすめポイント ・ 作るときに気を付けること 	<p>(3)-1 充実した発表会にするために、発表の方法やマナーについて確認する。</p> <p>(3)-2 発表内容は、自分たちの課題と、調査した内容・献立・工夫点などとし、説明用資料を使って時間内に分かりやすく発表するように助言する。</p> <p>(3)-3 自分の朝食づくりに生かせることを見付けながら発表を聞くように促す。</p> <p>(3)-4 発表者へのアドバイスは、前時までにグループで調べた内容を基にするとよいことを伝える。</p> <p>(4)-1 グループの献立を大幅に変更するのではなく、食材や調理法などを修正することにより、「わたしの自慢の朝食」を考えることを伝える。</p> <p>(4)-2 修正した献立については、食品群別摂取量のめやす（教科書 p32, 33 に記載）を用い、栄養のバランスを確認するよう指示する。</p>	<p>【知識・理解イ】 実習を基に、他グループへの説明ができる。 〈観察〉 ※支援…発表内容説明のための台本（枠のみ）を準備する。</p> <p>【工夫・創造ウ】 食品の組み合わせや栄養バランスのよい「わたしの自慢の朝食」献立を考えることができる。 〈ワークシート〉 ※支援…家庭での「朝食づくり調査」を参考にさせる。</p>

評価・実践化	5 「わたしの自慢の朝食」を発表する。	(5) 「朝食づくり調査」における家庭からの「わたしへのアドバイス」を紹介し、家族の思いに触れさせることにより、家庭での朝食づくりの実践を促す。	
	6 ワークシートの「学んだこと」を記入する。	(6) これまでの学習の成果を確認し、これからの食生活に生かすように意識付ける。	