

2 研究の実際

(6) 系統表を活用した授業実践

ウ 高等学校での実践（第 2 学年 フードデザイン）

高等学校では、家庭科の専門科目「フードデザイン」において「食をとりまく現状」を題材として、食育と関連させた授業を実践しました。

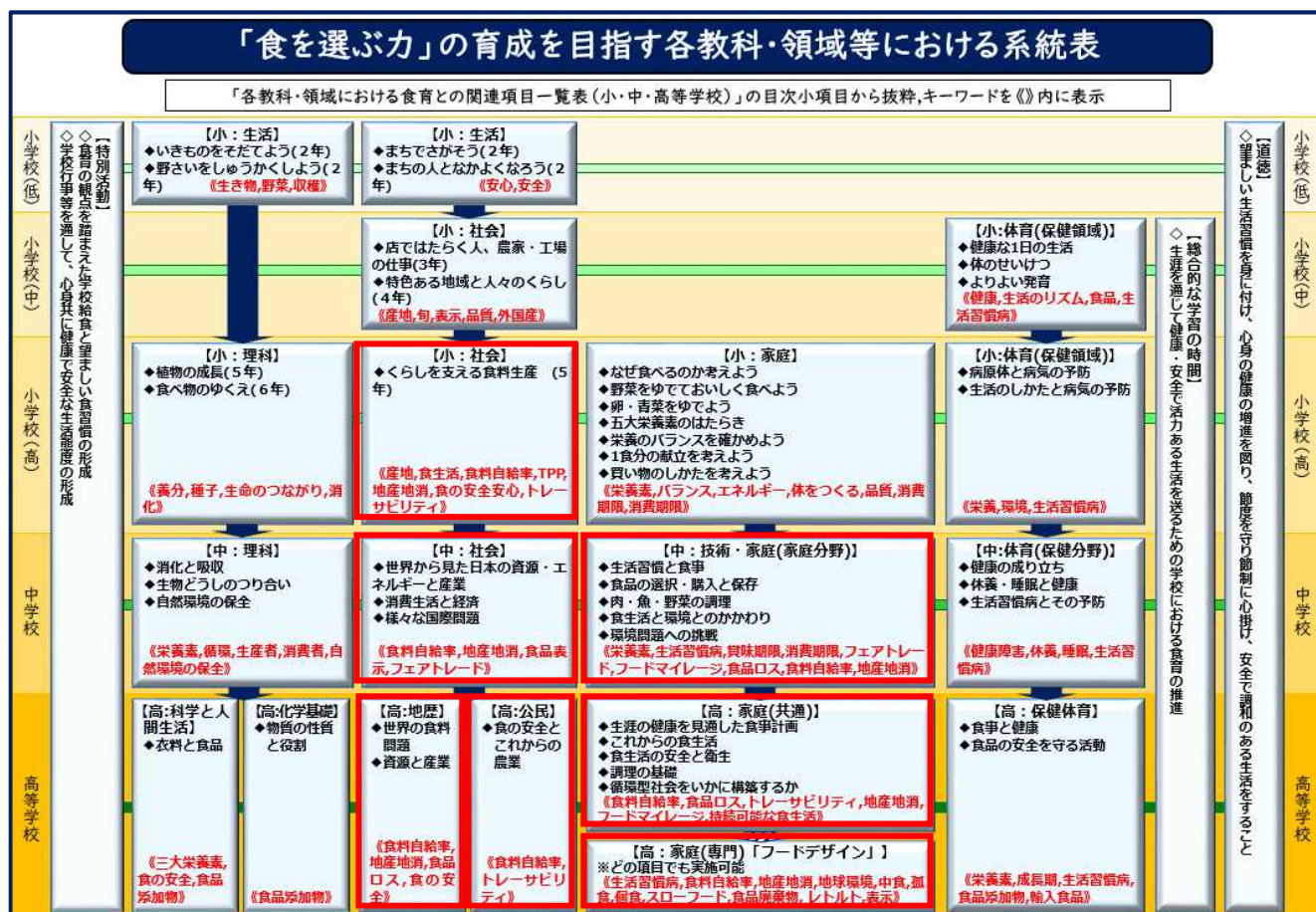
実態調査によると、高等学校で食育を行う際に各教科等と連携させる必要性は感じているものの、実際に連携させて行っていると回答した学校は半数程度にとどまっています。実際に各教科等と連携させて食育を行っている学校において、連携させている教科は「家庭科」と回答した学校がほとんどです。家庭科以外の教科では、保健体育科が 63%、地理歴史科、公民科、理科については 15～25%という回答結果になっています。家庭科と連携させて食育を行っている学校が多いことから、まずは家庭科での授業実践例を提案することにしました。高等学校の家庭科は、生徒全員が履修する共通教科「家庭」と学校によって選択履修される専門教科「家庭」があります。今回は、共通教科「家庭」を学んだ後に履修する専門教科「家庭」の中の「フードデザイン」での授業実践例を提案しています。

「各教科・領域における食育との関連項目一覧表（高等学校）」では、今回の授業実践は資料 1 の枠囲み部に該当します。

科目	新学習指導要領	現行学習指導要領	目次大項目	目次小項目	キーワード
フードデザイン	(1)健康と食生活 ア 食事の意義と役割	(1)健康と食生活 イ 食事の意義と役割	食生活と健康	食事の意義と役割	栄養素の摂取 生活リズム 一食だんらん 食文化の伝承 マナー 味覚 し好 食生活指針
	イ 食生活の現状と課題	ア 食を取り巻く現状		食をとりまく現状	栄養摂取の変化 生活習慣病 欠食 食生活の外部化 食の簡便化 孤食 個食 食料自給率 輸入食品 安全性 地球環境 地産地消 伝統食 郷土食 スローフード 食品廃棄物 バイオマス スローフード フードマイレージ

資料 1 「各教科・領域における食育との関連項目一覧表（高等学校）」から抜粋したもの

系統表では、小・中学校の社会科、中学校の技術・家庭科家庭分野と高校の地理歴史科、公民科、共通教科「家庭」、専門教科「家庭」に「食料自給率」がキーワードとして挙げられています。この実践では、次頁資料 2 の枠囲み部にある「食料自給率」という共通したキーワードを基に、題材を設定しました。今回の授業実践は、題材の設定時に系統表を活用したことになります。食料自給率の問題と自分の食生活がどのような関係にあるのかについて考えることで、消費者としての食品選択の在り方が今後の食料事情、ひいては自分の食生活に大きな影響を及ぼすことに気付かせることをねらいとしました。



資料 2 「食を選ぶ力」の育成を目指す各教科・領域等における系統表

1 題材名 フードデザイン「食をとりまく現状」（実教出版 フードデザイン新訂版）

学習指導要領 内容（1）健康と食生活

2 題材について

食の安全性への不安や栄養素の過剰摂取による健康危害など食における問題が多様化している中、根底にあるのは食料自給率の低さだと言われている。高等学校学習指導要領解説家庭編では、食を取り巻く現状について、健康、栄養状態、食料事情、食の安全及び環境との関わりなどの視点で把握させることと示している。特に、食料事情については、食料自給率や食のグローバル化などとも関連させて扱い、食の安全や地球環境に配慮した食の在り方を考えさせるように示している。食料自給率の低下には、消費者の食品選択の在り方が大きく影響しているが、消費者は食品を選ぶ基準として産地や原料などを重視して選択しているとは言い難い。

本題材は、様々な視点から我が国の食生活の現状について把握させ、課題意識をもたせることをねらいとしている。そのために、事前の食事調査を基に食料自給率について考えさせ、消費者としての食品選択の在り方が今後の日本の食料事情、ひいては自分の食生活に大きな影響を及ぼすことに気付かせる。そこから、自分の食生活を見つめ、課題意識をもつ態度を身に付けさせることが必要であると考え。

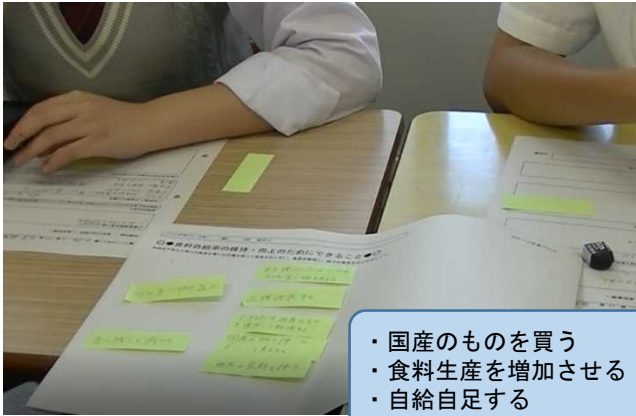
指導に当たっては、課題設定時に事前の食事調査を行うことで、食料自給率の低さを身近な問題として捉えさせる。その際、生徒間での交流活動を取り入れ、互いに多様な考えに触れさせる。それにより、自分の食生活に置き換え、食品選択に着眼した実践可能な手段を見付けることを通して、主体的な消費行動につながられるように考えを深めさせるようにする。

3 本時の目標

自分の消費行動が食料自給率に与える影響に気付き、持続可能な食生活の実現を目指して、主体的、総合的な視点で食品選択の方法を検討し表現することができる。 【思考・判断・表現】

4 本時の展開

学習活動	形態	教師の働き掛け（○）、生徒の発言（・）、評価【】																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1 本時の学習課題を把握する。	斉	○事前に行った1週間分の食事調査を基に、食べている食材の産地を考えさせた。 食事内容 <table><tr><th></th><th>朝食</th><th>昼食</th><th>夕食</th><th>間食</th></tr><tr><td>A</td><td>パン</td><td>弁当</td><td>にんじん・ごぼ うチップ、ブ ルーベリー</td><td>アイス</td></tr><tr><td>B</td><td>バームクーヘン</td><td>菓子パン</td><td>ゼリー</td><td>ジュース</td></tr><tr><td>C</td><td>なし</td><td>お弁当</td><td>なし</td><td></td></tr><tr><td>D</td><td>チキンナゲット</td><td>カロリーメイト</td><td>焼肉</td><td></td></tr><tr><td>E</td><td>ご飯、目玉焼き、お弁当 みそ汁</td><td>お弁当</td><td>たこ焼き</td><td></td></tr><tr><td>F</td><td>パン</td><td>なし</td><td>エクレア、パン</td><td></td></tr></table> ○本時の内容を説明した。 持続可能な食生活のためにどのような視点で食品を選ばよいらうか。食料自給率の問題から考えよう。		朝食	昼食	夕食	間食	A	パン	弁当	にんじん・ごぼ うチップ、ブ ルーベリー	アイス	B	バームクーヘン	菓子パン	ゼリー	ジュース	C	なし	お弁当	なし		D	チキンナゲット	カロリーメイト	焼肉		E	ご飯、目玉焼き、お弁当 みそ汁	お弁当	たこ焼き		F	パン	なし	エクレア、パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	朝食	昼食	夕食	間食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
A	パン	弁当	にんじん・ごぼ うチップ、ブ ルーベリー	アイス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
B	バームクーヘン	菓子パン	ゼリー	ジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
C	なし	お弁当	なし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
D	チキンナゲット	カロリーメイト	焼肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
E	ご飯、目玉焼き、お弁当 みそ汁	お弁当	たこ焼き																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
F	パン	なし	エクレア、パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2 食料自給率について考える。	斉	○食料自給率に関する既習事項について生徒に質問した。 ○食品の選択が日本の第一次産業に大きな影響を与えていることに気付かせるために、食事調査を用いた。 調査の結果、パンを食べている生徒が圧倒的に多い。 ↓ パンの原料は？→小麦 ↓ 小麦の産地は？→日本の自給率 ↓ 外国産小麦使用のパンを買うことは、輸入を増加させる。 ↓ 国内の米や小麦の生産が減る。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
3 日本の食料自給率の低さから生じる問題点を探る。	斉	○消費行動と食料自給率の関係性について、生徒に問いながら説明した。 ○食料自給率と関連した問題点を自分のこととして捉えさせるために、食料輸入が途絶えた場合の食生活を取り上げた。 食料輸入が途絶えたら・・・ 国内生産のみで2,020kcal供給する場合の1日のメニュー例 <table><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td><td>朝食</td></tr><tr><td>朝食</td><td></td></tr></table>	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食	朝食	朝食	朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
朝食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

4 食品選択により食料自給率向上につながる手立てを考える。	個 ↓ G ↓ 斉	○食料自給率を維持・向上させるためにできることについて、健康・快適・安全、持続可能な社会の構築等の視点で考えさせた。 ○意見を整理させるために、付箋を活用した。 ○持続可能な食生活について補足説明した。
		 ・国産のものを買う ・食料生産を増加させる ・自給自足する ・農家で働く人を増やす ・食べ残しを減らす ・地産地消 ・余分なものは買わない ・好き嫌いをしない ・新しい食べ物を開発する ・米を中心にした食事にする ・輸入を減らす
5 事前の食事調査を基に、自分が実践できることを検討し、まとめる。	個	○参考としてFOOD ACTION NIPPONの「食料自給率向上のための5つのアクション」を紹介した。
自分の食生活は改善できないのか？ 思考 ・食事調査から食品選択に着眼し、再度食事内容を考える ・変更点は<u>朱書き</u>する 検討 ・実践可能かを検討する ・実践可能であれば○、不可能であれば再度考える 実践 ・自分ができるところから実践する		○食事調査を活用することで、グループで考えた手立てが自分の食生活において実践可能か検討させ、まとめられるようにした。 ※複数回答 ・食べ残しをしない (24 人) ・国産のものを買う (12 人) ・米や和食を食べる (10 人) ・地産地消 (7 人) ・旬のものを食べる (3 人) ・野菜を育てる (3 人) ・農家になる (2 人) 自分の消費行動が食料自給率に与える影響に気付き、持続可能な食生活の実現を目指して、主体的、総合的な視点で食品選択の方法を検討し表現している。 【思考・判断・表現】
6 食料自給率向上の重要性を確認する。	斉	○食料自給率を上げることが食料に関する安全保障にもつながることを伝えた。
7 次時の学習課題を確認する。		○食生活と環境の関係から持続可能な食生活について考えることを伝えた。

〈授業のまとめ〉

ア 考察

本授業においては、研究の仮説を基に、以下の3つの視点で考察しました。

- 「健康と環境の視点から食に関する知識が身に付いたか」
- 「自らの食生活に課題意識をもつことができたか」
- 「多面的・多角的な視点で思考し判断することができたか」

○「健康と環境の視点から食に関する知識が身に付いたか」について

授業の中で、「食料輸入が途絶えた場合」に予想できることを、5つのポイント（栄養面、安全面、環境面、食事の楽しさ、食文化）に絞って考えさせたところ、健康面では、「栄養が偏る」「肉などのタンパク質が補えないため、栄養不足になる」などの意見が出てきました。環境面では「ごみが減る」という意見が出てきました。他校で同じ授業を実践した際には、「フードマイレージが少なくなり、CO₂の排出も少なくなる」「輸送にかかるエネルギーを減らせるので環境には優しい」など、これまでに学習したことを生かした発言が見られました。これまでの家庭科での学習や他教科で学んだ内容を活用して授業を進めていけば、より知識の定着が図れるのではないかと考えます。

○「自らの食生活に課題意識をもつことができたか」について

生徒のワークシートの記述から分析します。

資料3の生徒の記述を見ると、単品だけの食事だったものに主食や汁物、副菜をつけて栄養のバランスを考えた食事になるように工夫しているのが分かります。また、パンが中心だった主食を食料自給率の高い米飯に変えています。このことから、自らの食生活を見直し、課題意識をもって、栄養面だけではなく自給率の向上につながる食生活になるように考えていると言えます。

○1週間の食事内容を教えてください。							
	月曜(9/3)	火曜(9/4)	水曜(9/5)	木曜(9/6)	金曜(9/7)	土曜(9/8)	日曜(9/9)
朝	ごはん 魚 みそ汁	おにぎり たまごやき おすいもの	牛丼 Tシャツ パン、スープ	パン スープ、わか	プロテイン くだもの	ごはん 魚 みそ汁	ごはん みそ汁
昼	弁当 パン	弁当 パン	弁当 カレー ライス	弁当 ちゃんぽん	弁当 パン	弁当 パン	弁当
夜	ごはん キャベツ アスパラ	ステーキ 弁当 みそ汁	お肉 ごはん おすいもの	お肉 ごはん おすいもの	ごはん 魚、わか みそ汁	ごはん お肉 おすいもの	ごはん 魚、わか みそ汁
間食 (朝・昼・夜)	ゼリー	お肉					

資料3 生徒のワークシートの記述①

次頁資料4の生徒の記述を見ると、朝食は、主食＋主菜で構成されている食事に、汁物（主として味噌汁）を付けたり、主食がパンの時には、牛乳やサラダやタンパク質を含む食品を加えたりして、より多くの食品を摂取しようと工夫しています。

○ 1 週間の食事内容を教えてください。

	月曜 (9/3)	火曜 (9/4)	水曜 (9/5)	木曜 (9/6)	金曜 (9/7)	土曜 (9/8)	日曜 (9/9)
朝	パン ごはん みそ汁	そば ごはん みそ汁	みそ汁 そば 梅干し	パン 目玉焼き 牛乳	めんたいパン ごはん みそ汁 ウィンター	ごはん やらのめ みそ汁	パン ウィンター 牛乳
昼	弁当	弁当	弁当	ラーメン 野菜ラーメン	弁当	弁当	弁当
夜	豚骨みそ煮 いかにしめじ えび ごはん	たまご豆腐 さくら 梅干し	シロイ 7-Eleven	ナスの炒め 豆腐 サラダ	クロック ごはん サラダ	おすし	とうふ ごはん ごはん
間食 (朝・昼・夜)	ヨーヨー アイス	おかし	おかし	おかし		おかし	

資料 4 生徒のワークシートの記述②

資料 5 の生徒の記述を見ると、朝食でパンを食べることが多かったが、毎日おにぎりを食べるようにし、中に具を入れることで、飽きずに長く継続できる工夫をしています。また、外食や中食を減らし、内食を心掛けることで、国内産の食材を選択し活用することを考えています。

○ 1 週間の食事内容を教えてください。

	月曜 (9/3)	火曜 (9/4)	水曜 (9/5)	木曜 (9/6)	金曜 (9/7)	土曜 (9/8)	日曜 (9/9)
朝	パン ①毎朝おにぎりにする	おにぎり おにぎりにする	パン ②中に具を入れる	おにぎり おにぎりにする	パン おにぎりにする	おにぎり おにぎりにする	パン おにぎりにする
昼	おにぎり 2回 サンドウィッチ	弁当	△③コンビニ弁当をなるべく減らす	弁当 スシロー	おにぎり おにぎりにする	弁当	カレー
夜	オムライス	ハンバーグ カレー	ハンバーグ ごはん みそ汁	ごはん 肉 肉	牛乳 ごはん	④外食をなるべく減らす 火炙り肉	お好み焼き
間食 (朝・昼・夜)	梅干し						

資料 5 生徒のワークシートの記述③

図 1 のように約 85% の生徒が、資料 3、資料 4、資料 5 のような記述をしていました。食事調査を用いたことで、自分の食生活を客観的に見つめ、各自が課題を見付けることができました。さらに、自己の食生活も食料自給率に関係していることを学習し、無理のない範囲で自給率を向上させるための手立てを考え、実践しようとする態度を養うことができました。

今後も、定期的に食事調査を実施して自己の食生活を振り返ることにより、「食を選ぶ力」を定着させることができると考えます。

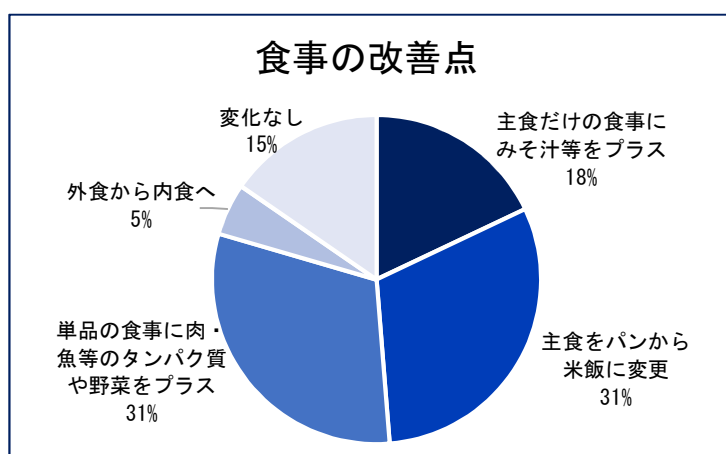
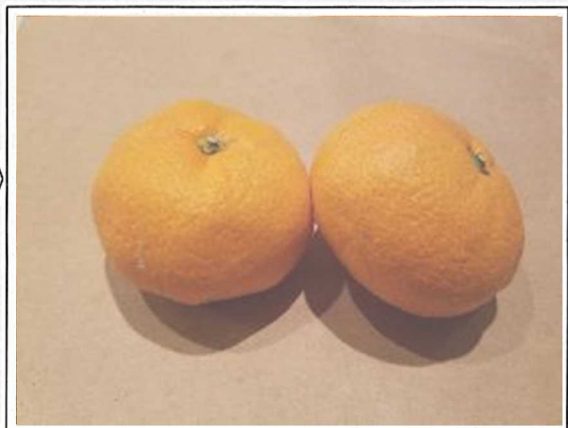


図 1 食事調査における改善点

○「多面的・多角的な視点で思考し判断することができたか」について

資料 6 では、授業後におやつとして食べるものが変化しています。これまで食べていたお菓子を祖母のところで栽培しているみかんに変えています。

<授業前> or ※	<授業後> or ※
	
<変わった点> or 自給率がUPする point おやつにお菓子ばかり食べてたけど、ばあちゃんちのみかんを食べるようになりました。	<今後、変えたい点> or 自給率がUPする point 朝ごはんはパンじゃなくご飯にしようと思います

資料 6 生徒の事後レポートの記述①

資料 7 では、まず、これまで主食のみの朝食にみそ汁やおかずを加えて食べるように変化しています。また、「食材を買うときに地域産のものや国産のものを買ったり、ちゃんと使い切ってしまう分量の食材を買ったりとムダをなくしつつ、国内の地産地消に少しでも貢献できるような買い物方法に変えていきたい」という記述から、今後の実践意欲の高まりがうかがえます。

<授業前> or ※	<授業後> or ※
	
<変わった点> or 自給率がUPする point 以前はおにぎりのみや卵ご飯のみなど主食だけの朝食が多かったが、食料自給率の勉強をして、みそ汁やおかずなども一緒に食べるようになりました。	<今後、変えたい点> or 自給率がUPする point 食材を買う時に地域産のものや国産のものを買ったり、ちゃんと使い切ってしまう分の食材を買ったりと、ムダをなくしつつ、国内の地産地消に少しでも貢献できるような買い物方法に変えていきたいと思っています。

資料 7 生徒の事後レポートの記述②

これらのことから、多面的・多角的な視点で思考し判断することにつながったと考えます。

事後アンケートにおいて「食品を購入・選択する際に意識するようになったこと」を自由記述させたところ、約 60%の生徒が「国産のものを購入する」と答えています。また、食品ロスが自給率の向上につながることを知り、「食べ残しを減らす」「食材の無駄をなくす」「計画的に食材を購入する」などの意見も多く見られました。「自給率向上＝地産地消」という 1 つの側面からだけでなく、食品ロスや米飯を中心とした和食を取り入れることなど様々な方法から自分にできる自給率向上の手立てを考えていました。そして、自分の生活の中で無理なく継続してできる方法を自ら選択し、実践しようとする意欲を向上させることができました。授業を実践したクラスの生徒は、家庭科技術検定試験の実技試験のため、自分で必要な食材を準備しなければなりません。その際、再度食品の選択について考えさせることにより、「食を選ぶ力」の更なる定着を図りたいと思います。

イ 教科間の連携について

食料自給率については、1 年次に「家庭基礎」で、本授業の 1 週間前に「現代社会」で学んでいるということでした。しかし、教師が食料自給率の意味について問い掛けたときに、十分に答えることができる生徒が少なく、他教科の学習がどの程度定着しているのかを把握することは難しいと感じました。しかし、授業では、「農業従事者を増やす」「米粉を使ったヒット商品を開発する」という、他校にはない農業高校ならではの視点から意見が出ていました。農業科で学んだ内容を基に判断した意見であると考えます。教科担当者が連携を図り、相互に授業内容の情報交換などを行うことにより、このような考えをもつ生徒が増えるのではないかと考えます。

また、「地産地消」という言葉の定着率は非常に高く、「地産地消」は食料自給率の向上や資源・エネルギーなどの環境面にとってもよいものだという認識が強いようです。小学校の給食でも地元食材を使用していることを紹介するなど、「地産地消」については度々取り上げ、児童に伝えています。このように考えると、やはり小学校から繰り返し教えていく食育の縦のつながりが大事だと考えます。