

技術・家庭科(家庭分野)学習指導案（例1）

平成 年 月 日（曜日）第 校時
年 組

指導者：教科担任

1. 題材名 これからの食生活に生かそう

2. 題材の設定理由

これまでに五大栄養素のはたらきや6つの基礎食品群について学習している。中学生は成長著しい時期であり、栄養のバランスのとれた食事が必要である。そこで自分の食生活の課題を理解して改善できるようにさせたい。

3. 題材の目標

自分の食生活に関心を持ち、健康でよりよい食生活について考え、これまで学習した栄養や調理についての知識を活用し、具体的に工夫、実践できるようにする。

4. 題材の評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
○自分の食生活に関心を持ち、健康でよりよい食生活について考え、実践しようとしている。	○自分の食生活について課題を見つけ、その解決を目指してよりよい1日分の献立を自分なりに工夫している。	○常備菜の調理に関する基礎的・基本的な技術を身につけている。	○よりよい食生活について理解し、常備菜を生かした献立・調理に関する基礎的・基本的な知識を身につけている。

5. 指導計画（全5時間）

- ①自分の食生活を振り返ろう（1時間）
- ②常備菜を作ろう（1時間）
自分の食生活の課題を改善できる常備菜を作ろう（課題）
- ③献立を考えよう（1時間）
- ④見直そう、中学生の朝食（1時間）・・・本時
- ⑤よりよい食生活を目指そう（1時間）

6. 食育の視点



中学生の時期の栄養の特徴を踏まえ、望ましい栄養や食事のとり方を考えて献立をたてることができる。（心身の健康）

7. 本時の目標（本時4／5）

中学生の1日に必要な食品を組み合わせる朝食の献立を工夫してたてることことができる。
(創意工夫)

8. 本時の展開

	学習活動	教師の指導・支援	◆評価（評価規準） 【評価方法】
導入	1. 宿題のワークシートの食品分類が正しくできているかペアで確認する。 2. 本時のめあてを確認する。 中学生の1日に必要な栄養のバランスを考えた朝食の献立を立てる。	○朝食の課題を確認させる。 ○中学生に必要な栄養素や食品を確認させる。	

展 開	<p>3. 班のテーマに合う朝食の献立を話し合っ考える。</p> 	<p>○グループごとに作成する朝食のテーマを設定する。 <テーマ> ・平日（時間のない朝） ・試合当日の朝 ・高齢者と一緒に食べる朝 その他</p> <p>○食品カードを使って、視覚的に考えながら主食、主菜、汁物を組み合わせて、チェックリストで栄養のバランスをチェックする。</p>	<p>◆食品カードを組み合わせて栄養のバランスのよい献立を作成しようとしている。 (関心・意欲・態度) 【チェックリスト】</p> <p>◆必要な栄養を満たす組み合わせについて考え、工夫している。 (創意工夫) 【ワークシート】</p>
	<p>4. 常備菜の利便性を確認する。</p> 	<p>○不足している栄養素を補えるように自分たちが作成した常備菜カードを使って献立を作成させる。</p> <p>○チェックリストをもとに6つの基礎食品群を意識させる。</p> <p>○机間支援をして、バランスのよい組み合わせの例として給食を取り上げる。</p>	
	<p>5. 他の班の献立のポイントを聞き、評価する。</p>	<p>○自分たちが作成した献立のポイントを3つ記入させる。</p>	
	<p>6. 参考になったアドバイスを交流する。</p>	<p>○工夫されている点(黄)、改善点(青)などを考え、付せんに記入させる。</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">献立の立て方で参考になったことをまとめよう</div>			
		<p>○意見交流で得たことを参考にしして考えさせる。</p>	
終 末	<p>7. 学習を振り返って、自分の食生活の課題をふまえて「栄養のバランス」「朝食の献立」「常備菜」のことばを使って、今日学んだことを100字程度にまとめて書く。</p>	<p>○自分の食生活の課題を見つけ、改善点に気づかせる。</p>	

9. 資料等

ワークシート、食品カード、常備菜カード、ホワイトボード、プロジェクター、付せん

献立チェックリスト		○を付ける
1群	①1日に卵をとる。	
	②1日に魚をとる。	
	③1日に肉をとる。	
	④1日に豆・豆製品をとる。	
2群	⑤1日に牛乳・乳製品をとる。	
	⑥1日に小魚・海そうをとる。	
3群	⑦1日に緑黄色野菜をとる。	
4群	⑧1日にその他の野菜をとる。	
	⑨1日に果物をとる。	
5群	⑩1日にいも類をとる。	
	⑪毎食主食(ごはん・パン・めんなど)をとる。	
6群	⑫とりすぎないようにする。	
全体	⑬1日30品目以上とる。	

(ワークシート)

これからの食生活に生かそう ～見直そう、中学生の朝食～

組 番 名前

めあて： 中学生に必要な栄養のバランスを考えた朝食の献立を立てる

やってみよう

①昼食、夕食の献立の食材を6つの基礎食品群に分けてみよう。

<ある日の献立>

		献立名	食材	1群	2群	3群	4群	5群	6群
朝食	主食								
	主菜								
	副菜								
	汁物								
昼食	主食	米飯	米						
	主菜	さばの塩焼き	さば						
	副菜	かぼちやの煮物	かぼちや 砂糖						
	汁物	すまし汁	豆腐 みつば						
	デザート	りんごヨーグルト	りんご ヨーグルト						
夕食	主食	米飯	米						
	主菜	トンカツ	豚ロース肉 パン粉 油						
	副菜	サラダ	キャベツ トマト きゅうり						
	汁物	しじみ汁	みそ しじみ						
	デザート	みかん	みかん						

②自分の朝食の課題を挙げてみよう。

③グループのみんなと相談して、栄養のバランスを考えた朝食の献立をたててみよう。

班のテーマ：

④他のグループの発表を聞いて、評価しよう。

気付いたこと（工夫されている点^黄・改善点^青）を付せんを書いてはろう。

⑤他の班の献立から参考になった点をまとめよう。

〈 本時を振り返って 〉

自分の食生活の課題をふまえて、「朝食の献立」「栄養のバランス」「常備菜」のことばを使って、今日学んだことを100字程度にまとめよう。
