

高等学校家庭科 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 こだわり弁当を作ろう

2. 題材設定の理由

食に関する指導は、小・中・高等学校家庭科において児童生徒の食生活の自立を目指して、継続して授業実践が行われている。しかし、高校生への調査結果等から、食に関する基礎的な知識や技術の習得が不十分であったり、学んだことが実生活に生かされていないであったり、といった課題が明らかになっている。進学や就職ともない、より一層食生活の自立が求められる高校生に、学んだことを活用してよりよい食生活を自ら思考・判断し、問題解決ができるような学習が必要である。

本題材では、食物領域で学習した内容を活用して、市販の弁当から情報を読み取り、課題を見つけ、自分と社会とのつながりを実感させることをねらいとしている。また、自分以外の誰かのために献立を作成し、実際に弁当を作る体験（献立作成・栄養のバランスの考察・食材の購入・調理・盛り付け・評価）を通して、自分に自信を持ち、次の学びにつなげる意欲を喚起できるものであると考え、本題材を設定した。

3. 題材の目標

- ① これまでに学んだ食生活に関する学習を通して、生涯を見通した食生活を考えさせるとともに、主体的に食生活を営む力を身につける。
- ② 市販弁当から食にかかわる情報を読み取ったり、献立作成から自分の家族の生活に合った価値を適切に判断したりすることができる。

4. 題材の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技 能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品や調理、家族の食生活に関心を持ち、よりよいものにしようとしている。</li> <li>○調理実習では、科学的な視点を持って意欲的に取り組んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市販の弁当から情報を読み取り、現代の食生活の問題点について考え、まとめたり、発表したりしている。</li> <li>○食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を活用するとともに、経済・エネルギー・嗜好などを踏まえた献立になるよう工夫している。</li> <li>○環境に配慮した調理になるよう工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○既習事項を活用して、品質表示から必要な情報を読み取り、整理することができる。</li> <li>○食生活の自立に必要な基礎的な調理作業ができる。</li> <li>○資源やエネルギーに配慮した食品の購入や調理ができる。</li> <li>○調理法によって調理器具が使い分けられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各ライフステージの栄養の特徴や食事摂取基準について理解している。</li> <li>○食品の腐敗や食中毒の予防、食品添加物の役割について理解している。</li> <li>○生産から消費までの過程において、食の安全・衛生について理解している。</li> </ul>

5. 指導計画（全6時間）

- ① コンビニ弁当から見えてくること 2時間（本時）
- ② こだわり弁当の献立を立てる 2時間
- ③ こだわり弁当を作る 2時間

6. 食育の視点

- ① 食 事 の 重 要 性 : コンビニ弁当から自分の食生活を振り返る
- ② 栄養や食事のとり方 : 1日に必要な栄養素と弁当の栄養表示を比較して考察する
- ③ 食物の品質・安全 : 食中毒の予防と食品添加物の役割、遺伝子組み換え食品について考える
- ④ 生産者へ感謝する : 日本の食料自給率や食料の廃棄について知る
- ⑤ 資源や環境への配慮 : 日本の食生活が多くの国からの輸入品で支えられていることを知る
- ⑥ 地域の産物と食文化 : 地産地消の意味を理解し、地域の食文化や食品の旬について考える

7. 本時の目標（本時1～2／6）

- ・既習事項と自分の生活を結びつけて改善策をまとめ発表できる。（思考・判断・表現）
- ・健康で安全な食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身につける。（知識・理解）

8. 本時の展開

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
1	1. 本時の目標の確認 ◆学習の流れを聞く  ◆自分の1週間の食事記録(宿題)から気づいたことを書く。	◎こだわり弁当作りにつながる学習であることを伝える。 ◎中学校の学習を振り返らせ、現在の自分の食生活の問題点に気づかせる。	○自分の食生活を振り返り、食に関心を持つ。 (ワークシート②) 【関心・意欲】
	2. 市販弁当の分析 ◆4～5人の班(A班)で集まり、配布されたコンビニ弁当(写真)から情報を読み取って、ワークシートにまとめる。	◎各班に別々の弁当の写真を配布して、読み取りのポイントを示す。 (例) エネルギー量、食品添加物の数、国産の食材、遺伝子組み換え食品の有無、旬の食材など	○弁当の品質表示を読み取り、まとめ、わかりやすく発表している。 (ワークシート①) 【思考・判断・表現】
	3. 食のキーワード ◆A班で、食に関する言葉について、教科書や資料集で調べて、人に説明できるようにまとめる。 ジグソー法(エキスパート活動) ◆A班を解体して新たな4～5人の班(B班)で集まり、A班でまとめたことを1人1分で伝え合う。	◎A班のそれぞれに、別々のキーワードを提示して、まとめさせる。 (例) 食料自給率、食品添加物、旬、食事摂取基準、遺伝子組み換え食品、PFCバランスなど ◎B班の活動では、時間を計測する。 ◎B班での活動が不十分な場合は、補足説明する。	
2	4. 食品の選び方と背景にあるもの ◆B班で、配布されたコンビニ弁当のジャッジをして、改善策をまとめる。 ジグソー法(ジグソー活動) ◆B班で、ジャッジとその根拠、改善策を全体で発表する。評価の観点にしたがって相互評価する。 ジグソー法(クロストーク活動)	◎ジャッジは、○か×で判定させる。さらにその根拠と改善策を考えさせる。  ◎相互評価の観点を示し、評価シートに記入させる。 (例) 主張が明確だ、根拠が明確だ、班員全員が理解しているなど	○既習事項と自分の生活を結びつけて改善策をまとめ発表している。 (ワークシート①) 【思考・判断・表現】
	5. まとめ ◆授業で新しく知ったことや気づいたこと、疑問点のなかから、1人1つ付箋に記入する。 ◆学習のまとめをノートに記入する。	◎付箋に記入させたら、模造紙に貼り出し、生徒同士がさまざまな考え方やものの見方があることを理解させる。 ◎次時は、こだわり弁当の献立を作成することを伝える。	○授業を振り返り、まとめが記入できる。 (ワークシート①) 【知識・理解】

9. 準備物

生徒自身の1週間の食事記録、コンビニ弁当の写真(品質表示部分を大きく撮影したものを含む)、ワークシート、付箋、模造紙など

10. 資料 授業ワークシート

(ワークシート①)

# コンビニ弁当から考える—これからの自分の食生活—

今日の目標は⇒健全で安全な食生活のあり方を理解する。

A班 1. コンビニ弁当から情報を読み取ろう

わかることをできるだけたくさん書こう

(コンビニ弁当のイラスト)

生徒の実態に応じて読み取りのポイントを示します。

(例) 食品添加物はいくつありますか？

国産の食材はどれですか？

いつまでに食べなければなりませんか？

どこで作られましたか？

A班 2. 食に関するワードを調べよう

\_\_\_\_\_の意味

生徒の実態に応じて

教科書や資料集に記載のある語句を選ぶようにします。

(例) 食品添加物、食料自給率、旬、栄養表示、消費期限、

B班 3. 食に関わるワードの説明をそれぞれ聞いて、自分の言葉でまとめよう

食に関わるワード

ワードの意味 (説明を聞いてわかったこと)

A班でそれぞれが調べてまとめたことを、

一人ひとりから順に説明させ、聞いたことをまとめさせます。

B班 4. 自分の班のコンビニ弁当をジャッジしよう

まずは判定！

その判定をした理由

B班

### 5. どこをどのように改善したら「よい弁当」になるかを考えよう

食に関わる語句を調べて学んだことを使って、改善方法を考えさせるようにします。  
何をプラスしたらよいか、また何を取って代わりに何を入れたらよいか、  
具体的に考えさせるようにします。

とても良い：3点  
良　　い：2点  
普　　通：2点

### 6. 他の班の発表を評価しよう

班	この班のキーワード	「なるほど」と思ったこと	疑問に感じたこと	点数
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

### 7. <まとめ> 生涯を見通した食生活のあり方について、自分が考えたことをまとめよう

.....

.....

.....

.....

.....

( 月 日 曜日 時間目) 組 番名前

## (ワークシート②)

1 週間の食事記録 (例)

# 自分の食生活をみてみよう

●自分の食生活の現状を調べて、課題を考えよう。

<調査の方法>

- ・なるべく連続した4日分の食事の内容をすべて書き出す。
- ・料理名とその食材もできるだけ記入する。
- ・朝昼夕食以外に食べたものや飲んだものは、その他の欄に書く。

組 番

名前

		主食	主菜・副菜・汁	魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂
書き方の例		ご飯2杯	ハンバーグ、ポテト、味噌汁(ねぎ)	○			○	○	○
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								
月 日 ( )	朝								
	昼								
	夕								
	その他								

●現在の自分の食生活の問題点を書こう。