

## 高等学校家庭科 学習指導案（例2）

平成 年 月 日（曜日）第 校時

年 組

指導者：教科担任

### 1. 題材名 食生活を改善しよう

### 2. 題材設定の理由

食生活に関するアンケート結果より、朝食の欠食率は非常に低いですが、栄養のバランスまでしっかりと考えられた朝食内容とは言い難いことが分かった。特に、栄養のバランスや品数、食品の種類、食習慣について課題が挙げられた。しかしながら、生徒は意識の上では栄養のバランスの重要性を理解しているので、行動が伴わないことへの変革が実現できれば、意識改革が可能となるのではないかと考え、それを盛り込んだ授業展開になるよう工夫しながら取り組むこととし、この題材を設定した。

### 3. 指導のねらい

- ①自分の朝食の摂取状況を分析させ、問題点に気づかせる。
- ②克服課題を立て、その課題を克服できるような朝食改善メニューを考えさせる。
- ③朝食がよりよい状況下で摂取できるよう、具体策を工夫させる。
- ④自分たちで考えた課題克服の方法について、実生活でも実践できるか考えさせ、活用できる部分に気づかせる。

### 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
○健康に生きるための食生活と栄養摂取について関心を持ち、意欲的に学習活動に取り組んでいる。	○自分や家族の食生活について課題を見付け、その解決を目指して食に関わる情報を適切に判断し表現している。	○主体的に食生活を営むために必要な食品の選択、調理、食生活の管理などの基礎的・基本的な技術を、調理実習を通して身に付けている。	○栄養、食品、調理及び食品衛生などについて科学的に理解し、心豊かで充実した食生活を営むために必要な基礎的・基本的な知識を身に付けている。

### 5. 指導と評価の計画（全15時間）

- |   |         |
|---|---------|
| ①朝食の摂取状況事前アンケート実施 および DVD 視聴                          | 1時間・事例1 |
| ②五大栄養素と食品   | 2時間     |
| ③食事摂取基準と食事バランスガイド<br>自分の食生活を見つめ直す（朝食摂取における実態把握と問題解決策） | 2時間・事例2 |
| ④調理実習（バランスのよい日常食：和食）                                  | 2時間     |
| ⑤調理実習（バランスのよい日常食：洋食）                                  | 2時間     |
| ⑥調理実習（バランスのよい日常食：中華料理）                                | 2時間     |
| ⑦調理実習（課題克服のための朝食改善メニューの実践）                            | 2時間・事例3 |
| ⑧食品の選択と取り扱い   | 2時間     |

### 6. 展開

【事例1】 ①朝食の摂取状況事前アンケート実施 および DVD 視聴

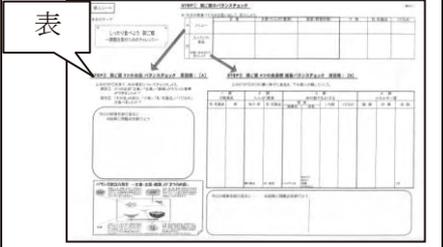
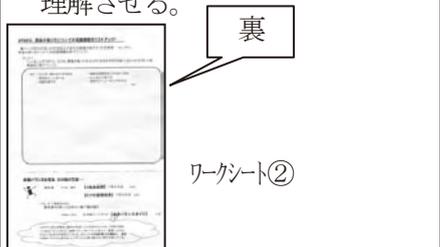
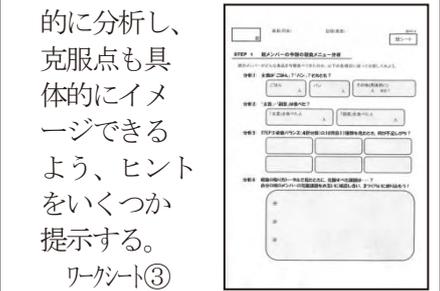
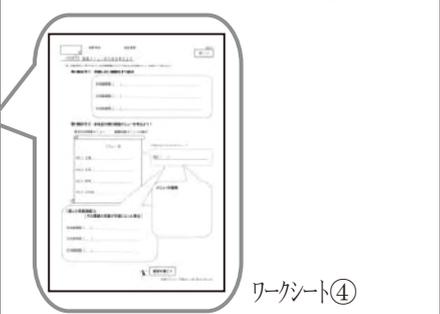
本時の目標（本時1 / 15）

自分の朝食の摂取状況を分析し、問題点に気づく。

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
1時間	◆朝食の摂取状況事前アンケートを記入する。 ◆DVDを視聴し、自分の朝食について問題意識をもつ。	◎自分自身の朝食のとり方を振り返らせる。 ◎現代日本人の朝食の実態を確認させる。 ◎自分自身の朝食のとり方と重ね合わせて視聴させる。	○現在の食生活の問題点を挙げる事ができる。 (ワークシート①) 【関心・意欲・態度】

【事例2】③食事摂取基準と食事バランスガイド自分の食生活を見つめ直す  
本時の目標（本時4～5／15）

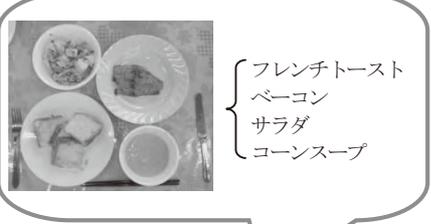
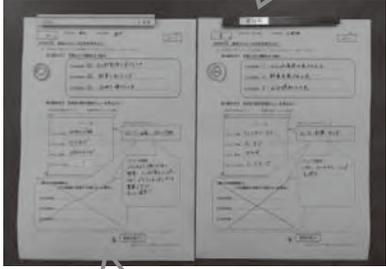
克服課題を立て、その課題を克服できるような朝食改善メニューを考える。

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
2時間	<p>◆授業日の朝ごはんの内容を書き出す。</p> <p>表</p>  <p>◆2つの方法で栄養のバランスチェックをする。</p> <p>◆朝食の克服課題をリストアップする。</p> <p>◆栄養のバランスを判断する方法を知る。</p>	<p>◎簡単に確認できる栄養のバランスのチェック方法を2つ提示し、理解させる。</p> <p>裏</p>  <p>ワークシート②</p> <p>◎生活習慣も含めた克服課題を出させる。</p> <p>◎他の栄養のバランスのチェック方法も知らせる。</p>	<p>○朝食内容の栄養のバランスチェックを行い朝食のとり方の改善点を具体的に挙げるができる。 (ワークシート②) 【関心・意欲・態度】</p> <p>○栄養のバランスについて理解している。 (ワークシート②) 【知識・理解】</p>
	<p>◆班員の今朝の朝食メニューを班で分析し、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食の内容</li> <li>・主菜・副菜の摂取状況</li> <li>・不足食品群のリストアップ</li> <li>・実習で取り組む3つの克服課題の決定</li> </ul> <p>◆朝食1食分の献立を班で考え、班ごとに発表する。</p> <p>◆実際に作る献立案を2つ選出する。</p> <p>◆実習担当班の割り振りを決める。</p> 	<p>◎課題を具体的に分析し、克服点も具体的にイメージできるよう、ヒントをいくつか提示する。 ワークシート③</p>  <p>◎1食分の献立は、主食+主菜+副菜(+その他)+汁物の組み合わせで考えさせる。</p> <p>◎班で挙げた課題が克服できるような献立になるよう工夫させる。</p> <p>◎課題が克服できていそうな作品1つに挙手させる。</p> <p>◎挙手数の多かった献立2例について実習で取り組ませる。</p>  <p>ワークシート④</p>	<p>○班のメンバーの意見を尊重しながら、改善メニューを決めて発表している。 (ワークシート③) 【思考・判断・表現】</p> <p>○課題を解決できる献立を工夫している。 (ワークシート④) 【思考・判断・表現】</p>

【事例3】⑦調理実習（課題克服のための朝食改善メニューの実践）

本時の目標（本時12～13／15）

班で考えた、課題克服できる朝食の調理実習を通して、今後の生活に活用することができる。

時間	◆学習活動	◎教師の指導・支援	○評価規準 (評価方法)【観点】
2時間	<p>◆計画に基づき実習する。 ◆実習を振り返り、感想を発表する。</p>   	<p>◎献立は、生徒の意向をできるだけ損なわないように補う。 ◎挙げられた課題がより克服しやすくなるような工夫をレシピ上にも取り入れ、調理させる。</p> <p style="text-align: center;">その他の実習例</p>  	<p>○班のメンバーと協力して安全に調理実習に取り組むことができる。 (行動観察) 【関心・意欲・態度】 ○料理の作り方を理解し、調理に必要な技術を身につけ、効率よく実習することができる。 (実習記録表) (相互評価表) 【技能】</p>
	<p>◆事後アンケートを記入する。 ・実習した結果課題が克服できたか。 ・朝食に対する意識が変化したか。</p>	<p>◎「③食事摂取基準と食事バランスガイド・・・」の授業を示し思い出させる。 ◎今回のメニューの克服課題を再確認させる。 ◎克服できた点とできなかった点について考えさせる。 ◎今後の生活への活かし方を考えさせる。</p>	<p>○実習の結果うまくいかなかった点について、その原因を指摘することができる。 ○今後の自分の生活への活かし方が説明できる。 (ワークシート⑤) 【思考・判断・表現】</p>

(ワークシート①)

本日のテーマ

自分の食生活を見直そう！  
～ とくに「朝食」について考えよう ～

1. DVDを視聴して

●重要だと思った点を、箇条書きにしよう。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

2. 今の自分の食生活の中で、問題点として挙げられそうなことは何か。

●特に「朝食のとり方」について書こう。

3. 今日の授業を振り返り、自分の食生活（朝食）の課題を書こう。

.....

.....

.....

.....

.....

年 組 番 名前

**STEP① 朝ごはんのバランスチェック** ※ 今日の朝食食べたものを思い出して、記入しよう。

個人シート

本日のテーマ

しっかり食べよう朝ごはん  
～課題克服のためのチャレンジ～

A メニュー	炭水化物 主食(穀類)	たんぱく質 主菜(魚・肉・卵・大豆)	ビタミン・ミネラル 副菜(野菜・料理・いも)	水分 汁物	Ca源 乳・乳製品	ビタミン・ミネラル くだもの
	B 入っていた食品 ※思い出せるだけ 記入しよう					

**STEP② 朝ごはん3つのお皿 バランスチェック 着目欄: [A]**

上のSTEP①を見て、次の項目についてチェックしよう。  
 項目① 3つのお皿「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事ができましたか？  
 項目② 「その他」の部分(「汁物」「乳・乳製品」「くだもの」)は食べましたか？

皿の種類	① 主食の皿	② 主菜の皿	③ 副菜の皿	その他
代表食品	穀類	魚・肉・卵 大豆	副菜の皿 野菜・いも	牛乳・果物 /汁物
とれる主な栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	
判定	◎・○・△・×			
コメント				

**STEP③ 朝ごはん4つの食品群 栄養のバランスチェック 着目欄: [B]**

上のSTEP①の[B]欄に挙げた食品を、下の表に分類してこよう。

① 乳・乳製品	1 群		2 群		3 群		4 群		
	② 卵	③ 魚介・肉	④ 豆・豆製品	⑤ 野菜 緑黄色	⑥ 野菜 淡色	⑦ いも類	⑧ くだもの	⑨ 穀類	⑩ 砂糖
10種類11品目の判定(◎・○・△・×)									
4群の判定(◎・○・△・×)									

**バランス献立の見方 ～主食・主菜・副菜の「3つのお皿」～**

**副菜:** 野菜、海藻を中心としたおかずで、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

**主菜:** 魚介類、肉、卵、大豆製品などで、主にタンパク質の供給源となります。

**主食:** ごはん、パン、めんなど炭水化物が多いものです。主に、エネルギー源となります。

**汁物、飲物、果物は、不足しがちな栄養素や水分を補います。**

今日の朝食を振り返ると… ※栄養素や食品の種類は、まんべんなく食べられているだろうか？  
※食習慣からくる特徴も挙げてみよう

**STEP④ 朝食のとり方についての改善点をリストアップ!**

表ページのSTEP②・STEP③および自分の朝食のとり方(生活習慣・・・etc.)から、朝食のとり方についての改善点を挙げていこう。

[ヒント]

「こんなことができたなら、もう少し朝食が食べられるようになるんだっけなあ〜」といったようなことを具体的に以下にリストアップしました。

該当するものに(○)を入れよう。 ※複数解答OK

<input type="checkbox"/> 主食をもっと食べる	<input type="checkbox"/> もう少し早く起きる
<input type="checkbox"/> お米を朝から食べる	<input type="checkbox"/> 朝食の時間をあと5分多く取る
<input type="checkbox"/> たんぱく質のおかずをもっと食べる	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べる
<input type="checkbox"/> 野菜をもっと食べる	<input type="checkbox"/> 食欲がわくような工夫をする
<input type="checkbox"/> 皿の数を増やす	<input type="checkbox"/> 手づくりする
<input type="checkbox"/> 水分をもっととる	<input type="checkbox"/> 簡単に準備できる工夫をする
<input type="checkbox"/> 食品(食材)の種類を増やす	<input type="checkbox"/> 自分で準備する
<input type="checkbox"/> 食べる量を増やす	<input type="checkbox"/> 家族と一緒に食べる
<input type="checkbox"/> 好き嫌いを少なくする	<input type="checkbox"/> 時間がかからず手軽に簡単に食べられるように工夫する
<input type="checkbox"/> もう少し消化のよいものを食べる	
<input type="checkbox"/> 薄味にする	
その他 {	}

**栄養のバランスを調べる、その他の方法...**

【3食食品群】を参考にする。

【6つの基礎食品】を参考にする。

【食事バランスガイド】を参考にする。

2005年に厚生労働省と農林水産省により作成されたもの。今現在浸透しつつあるバランスガイド。食事のバランスを「コマ」に見立て、健康には欠かせない「水」をコマの芯にしている。さらにコマの回転動力を運動とし、適度な速度でクルクル回さないとバランスよく回り続けない様子を表している。

(ワークシート③)

班

班長(司会) :

記録(発表) :

班シート

**STEP 1 班メンバーの今朝の朝食メニュー分析**

班のメンバーがどのような食品を今朝食べてきたのか、以下の各項目に従って分析してみよう。

**分析① 主食は「ごはん」? 「パン」? それとも?**

ごはん 人

パン 人

めん・シリアル…  
その他(具体的に) 人  
何を?

**分析② 「主菜」・「副菜」は食べた?**

「主菜」を食べた人 人

「副菜」を食べた人 人

**分析③ STEP③栄養のバランス(4群分類)の10種類11品目を見たとき、何が不足しがち?**


**分析④ 朝食のとじ方をトータルで見たときに、改善できそうなことは…? 自分の班のメンバーの改善点をお互いに確認し合い、3つに絞り込もう!**

※

※

※

# (ワークシート④)

班

班長(司会) :

記録(発表) :

班シート

## STEP 2 朝食メニューの工夫を考えよう!

先ほど3つに絞った改善点を盛り込んだ朝食メニューを班で1つ考えよう!

### 取り組み方① 改善点を3つ挙げる。

…繰り返しになりますが…ここでもう一度改めて再確認!

※改善点① \_\_\_\_\_

※改善点② \_\_\_\_\_

※改善点③ \_\_\_\_\_

### 取り組み方② ある日の朝の朝食メニューを考えよう!

分かりやすく、「3つの皿」をそろえよう!

メニュー名	
NO.1 主食:	<input type="checkbox"/>
NO.2 主菜:	<input type="checkbox"/>
NO.3 副菜:	<input type="checkbox"/>
NO.4 汁物:	<input type="checkbox"/>

今回特に工夫したメニューはどれ?

そのメニューの右端に○印をつけよう!

### 改善メニューのアピール文

※特にどのように改善点を盛り込んだのかが分かるように書こう。

次の時間の調理実習では、どのようなことを意識して取り組みたいと思うか、書きましょう。

別紙プリントに記入しましょう。

## 『朝食を見直そう!』事後アンケート

年 組 番 名 前

作ったメニュー名	
<b>1. 今回、自分たちが考えた[朝食改善メニュー]を作った後の感想を書こう。</b>	
※ 次の観点を盛り込んで、感想を書こう。	
① 課題は克服できていたかどうか? そう思う理由も書こう。	
② 今回の朝食メニューを、自分の実生活の中で作るとしたら、うまくいくと思いますか。加えて、そう思う理由も書こう。	
<b>2. 『朝食』の重要性を強調するため、いくつかのアプローチを試みました。</b>	
その1	授業プリントにコラム[食生活を見直そう!]を数回に分けて掲載していきました。
その2	『朝食』の重要性と食の現状を取り上げたDVDを視聴しました。
その3	今現在の自分の朝食の摂取状況を調査するアンケートに答えてもらいました。
その4	ある日の朝食の内容を、2つのバランスチェック方法で分析し、改善すべき点を挙げました。
その5	その4の内容を盛り込んだ[朝食改善メニュー]を考え、実際に作ってみました。
その結果、あなたの意識に変化が見られましたか?	
※ 次の観点を盛り込んで、感想を書こう。	
① 意識するようになったこと	
② 実践していること	
③ その他	
<b>3. 感想</b>	