

研究テーマ	生活や社会との関わりを深める技術・家庭教育
生活や社会との関わりを深める手立て	グループでの話し合い活動を通して地域で作られる食材のよさに気づき、実生活に生かすための工夫について考える。

第3学年 組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

指導者 ○○ ○○

1 題材名 日常食の調理と地域の食文化

2 題材の目標

- 日常食の調理と地域の食文化について関心をもって学習に取り組み、自分や家族の食生活をよりよくしようとしている。
(生活や技術への関心・意欲・態度)
- 日常食の調理と地域の食文化について課題を見つけ、その解決を目指して自分なりに工夫することができる。
(生活を工夫し創造する能力)
- 日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けることができる。
(生活の技能)
- 地域の食文化の意義について理解するとともに、日常食や地域の食材を生かした調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。
(生活や技術についての知識・理解)

3 題材について

(1) 題材観

この題材においては、「食生活と自立」の学習のまとめとして、地域の食材に注目し、その食材を活用した献立作成、調理を行うことにより、地元のよさや食文化に関心をもち、自分や家族の食生活をより豊かにしようとする意欲や態度を育てることを目指す。また、既習事項である(3)アの日常食の調理に関する知識及び技術を活用し、題材全体を通して話し合い活動を多く取り入れることにより、自分や家族の食生活を豊かにする工夫を考え、計画を立てて実践しようとする意欲と態度を育てることができる教材であると考え。

(2) 生徒の実態(男子17名、女子14名、計31名)

生徒たちは、第1学年で食生活と自立について学んでおり、食生活についての関心もずいぶん高まっている。特に調理実習に対して意欲的な生徒が多い。しかし、地域の食材を複数知っている生徒は、少なかつた。また、地域の食材を使って自分で調理するという経験もほとんどなく、普段の生活で地域の食材に目を向けている生徒が少ない。

食生活に関する実態調査結果(10月1日、3年1組 31名 実施)	
①調理実習が好きですか。	はい 23名、どちらでもない 7名、いいえ 1名
②自分の住んでいる地域の食材を知っていますか。	知っている 4名、あまり知らない 11名、知らない 16名
	知っている食材名(納豆 11名、あんこう・メロン 3名、タコ 2名、栗・しいたけ・レタス・白菜・レンコン 1名)
③地域の食材を使って自分で調理したことがありますか。	はい 2名、あまりない 14名、いいえ 15名
④「地産地消」という言葉を知っていますか。	知っている 4名、いいえ 27名

(3) 指導観

地域の食材を知り、その食材を生かした調理計画を立て実習することを通して、地域の食材への関心を高めることができるようにしたい。また、家庭においても地域の食材を積極的に活用できる実践力を身に付けられるようにする。本時では、地域の地産地消の取り組みを踏まえながら地域の食材のよさについて生産者や消費者の立場から考える活動を取り入れる。そこから地域の食材の魅力や特徴を理解できるようにし、それらの食材を生かした調理の計画・実践へとつなげられるようにしたい。

4 学習計画(6時間扱い)

次	時	学習内容	関意態	工・創	技能	知・理
1	1	地域の食材の特徴を知ろう(本時)	○			◎
	2	地域の食材を生かした料理を考えよう		◎		
	3	地域の食材を生かした調理実習の計画をしよう		◎		
	4	地域の食材を生かした調理をしよう	○		◎	
2	1・2	地域の食材を生かした料理の紹介をしよう		◎		○

5 本時の学習

(1) 目標

地域の食材について興味をもって学習に取り組み、話し合い活動を通して、地域の食材のよさを理解することができる。

(2) 準備・資料

- ・教科書 ・掲示資料 ・写真 ・ワークシート ・ステップアップカード

(3) 展開(・留意点 ◎生活や社会との関わりを深める手立て 評価)

学習内容及び活動	指導上の留意点と評価
1 本時の学習課題を知る。 地域の食材の特徴を知ろう	◎食に関するさまざまなイベントや食材の写真を見せ、地域で生産されている食材への関心の高揚を図る。 ◎地域の食に関するイベントや食材についての既存知識を発表し合うことで、学習意欲を高められるようにする。 ・食材の写真を参考にすることで、地域の食材にはどのようなものがあるか全員で確認できるようにする。 ◎各地域で行われている食に関する取り組みを確認するとともに、『地産地消』についての補足説明を加えることで地産地消の内容について理解が深まるようにする。
2 地域で生産されている食材について話し合う。 (1) 地域の食材を知る。 (2) 『地産地消』の意味を知る。	◎生産者・消費者のそれぞれの立場になって考えることで、地域の食材のよさに気付けるようにする。 ・気付いたことをワークシートに記入することで、自分の考えが整理できるようにする。 ・地域の食材のよさに気付けない生徒には、身近な野菜を取り上げて考えるよう助言する。
3 地域の食材のよさについてまとめる。 (1) 地域の食材のよさについて、個人で生産者・消費者・環境の立場から考える。 ・新鮮さや価格 ・輸送費や輸送手段 ・環境への影響 ・生産者の思い (2) 地域の食材のよさについてグループで話し合う。	・グループで話し合いをし、地域の食材のよさや特徴について、友達の見解も参考にしながらまとめるよう助言する。 ◎話し合ったことを班ごとに発表し、地域の食材のよさを確認する。
4 地域の食材のよさについて、グループで話し合った結果をもとにまとめる。	地域の食材や地産地消について関心を持ち、意欲的に地域の食材のよさや特徴について考え、まとめることができる。 (関心・意欲・態度：話し合い活動、ワークシート) 地域で作られる食材の特徴を踏まえて、地域の食材のよさを理解することができている。 (知識・理解：観察、ワークシート)
5 本時のまとめをする。 (1) 本時の学習を振り返る。 (2) 次時の学習内容を知る。	・ステップアップカードの記入をすることで、本時の学習の振り返りができるようにする。 ・本時の活動で気付いた、地域の食材のよさを生かした調理の計画をすることを伝え、次時の活動への意欲の高揚を図る。

研究テーマ	生活や社会との関わりを深める技術・家庭科教育
生活や社会との関わりを深める手立て	調理実習で使う食品を食品モデルやクックブックから選択し、必要な情報を収集、整理することにより、調理実習や生活の中で実践しようとする気持ちを持たせる。

第 1 学年 2 組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

指導者 ○○ ○○

1 題材名 賢く選んで調理をしよう

2 題材の目標

- 食品の選択と簡単な日常食の調理に関心を持ち、意欲的に学修活動に取り組み、食生活をよりよくしようとする。（生活や技術への関心・意欲・態度）
- 学習した知識と技術を活用して、適切な食品の利用と選択を考えたり、手順や時間など能率の良い作業を工夫することができる。（生活を工夫し創造する能力）
- 食品を適切に選択し、安全と衛生に留意して、簡単な日常食の調理ができる。（生活の技能）
- 身近な食品の品質を見分ける観点や簡単な日常食の調理方法について理解している。（生活や技術についての知識・理解）

3 題材について

(1) 題材観

中学生は、生涯の健康を支える身体をつくるために、きわめて重要な時期である。適切な食生活の在り方や食品を選択をさせる方法を考えさせることで、生活の自立のためにはもちろん、生涯にわたり健康な生活を送るためにも重要なことである。生鮮食品や加工食品のそれぞれの選択の仕方やさまざまな観点から食品を選ぶことができるような目を育てていきたい。そして、自分の食生活に応じた適切な食品の選択と購入の方法を身に付け、有害な食品から身を守り、本当に豊かな食生活を求める態度を養ってきたい。

(2) 生徒の実態

調理経験・買い物経験に関するアンケート（男子 14 名 女子 16 名 計 39 名）

1 食品を選ぶときのポイントについて	生鮮食品 色や見た目 5 名 におい 4 名 賞味期限 7 名 値段 7 名 新鮮さ 2 名 産地 1 名 わからない 4 名 加工食品 賞味期限・消費期限 15 名 見た目 2 名 傷 2 名 値段 2 名 安全性 1 名 会社 1 名
2 食品の買い物の経験	お菓子・清涼飲料水 15 名 弁当類 6 名 生鮮食品 1 名
3 家での調理経験	よくする 6 名 たまにする 11 名 あまりしない 6 名 まったくしない 1 名
4 家での調理体験について	野菜のため 18 名 カレー 6 名 肉じゃが 4 名 ホットケーキ 2 名 みそ汁 2 名 クッキー 1 名

生鮮食品や加工食品を購入する場合は、見た目や消費期限、賞味期限、値段に目を向けていると答えた生徒が多かったが、品質表示や産地、食品添加物など、どのような材料が使われているかを意識して選択すると答えた生徒は、少なかった。購入の経験がないことから考えると、それは当然だと考えられる。そこで、生鮮食品と加工食品の選択の仕方を理解させるとともに、そういった買い物の場面を設定し、自分たちの食生活の在り方について考えさせていきたいと考えた。

また、生徒達は、家庭科の中で「食」に関する学習への興味・関心が高く、授業にも意欲的に取り組む生徒も多い。小学校で学習した「野菜のため」や宿泊学習で作ったことのある「カレー」を家庭でも作っていることがわかった。授業などで実践したことを、家庭でも実践している生徒が多いことは、大変すばらしいと思う。その分授業での実習の役割が大きいということも分かった。

(3) 指導について

食の指導にあたっては、興味・関心を持たせるために、できる限り実物教材や食品モデル、視聴覚機器を用い、生徒の日常生活と結びつけさせながら考えさせたい。生鮮食品や加工食品の表示では、実際に手にとって見ることにより、自分が普段どのようなものを食しているのか再認識したり、何種類か用意することで、どの食品にするかという食品を購入する場面を設定したりして、自分達の食生活に適する食品を選択していこうとする態度を養い、選んだ理由を言葉で表せるよう言語活動の充実も図ってきた。

4 学習計画（1 2 時間扱い）

次	時	学習内容	関意態	工・創	技能	知・理
1	1・2 3・4	食品の選び方を考えよう。（加工食品、生鮮食品、食品添加物）			○	◎
2	1	調理実習「鯖のみそ煮」の鯖の選択をしよう。（本時）				○
	2	鯖を主菜にした 1 食分の献立を考えよう。	○			
	3・4	鯖のみそ煮を主菜とした 1 食分の献立を調理しよう。	○	○	◎	
3	1	肉の調理のポイントを押さえ、肉を主菜とした 1 食分の献立を考えよう。	◎			○

	立を考えよう。				
2	用途に応じた食品の適切な選択の仕方を考えよう。		◎	○	
3・4	肉を主菜とした 1 食分の献立を調理しよう。	○	○	◎	

5 本時の学習

(1) 目標

4 種類の鯖の食品モデルから、各鯖の食品サンプルの良否を様々な観点から見比べ、調理実習で使う鯖を根拠を持った理由で選択することができる。

(2) 準備・資料

・4 種類の鯖の食品モデル（各班） ・学習カード ・ホワイトボード ・ホワイトボードマーカー

(3) 展開（留意点 ◎生活や社会との関わりを深める手立て □評価）

学習内容及び活動	指導上の留意点と評価								
<p>1 本時のねらいをつかむ。</p> <p>食品選びのプロになろう。 ～調理実習で使う魚どれを選ぶ？～</p> <p>2 魚それぞれ 4 種類の食品モデルの中からどれを選ぶか考える。</p> <p>(1) 場面設定を確認する。 ・4 人グループ、 ・明日の調理実習 ・さばの味噌煮</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・魚それぞれ 4 種類の食品モデルを提示する。 ・各班に食品モデルを配り、学習意欲を高める。 ・どの食品を選ぶか自分の考えをプリントにまとめる。 ・実際に作る調理実習についての話し合いとし、考えさせやすいように場面設定を工夫する。 ・自分だったらどの食品を選ぶか考え、ワークシートに選びたい食品とその理由について自分の意見をまとめる。 								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大分県産真鯖 関サバ 尾頭付き 560 円 スーパー</td> <td>茨城県産真鯖 本日本水揚げ 560 円 魚や</td> <td>ノルウェー産真鯖 2 切れ×2 パック スーパー</td> <td>切り分けてやる 4 切れ スーパー</td> </tr> </tbody> </table>	A	B	C	D	大分県産真鯖 関サバ 尾頭付き 560 円 スーパー	茨城県産真鯖 本日本水揚げ 560 円 魚や	ノルウェー産真鯖 2 切れ×2 パック スーパー	切り分けてやる 4 切れ スーパー	
A	B	C	D						
大分県産真鯖 関サバ 尾頭付き 560 円 スーパー	茨城県産真鯖 本日本水揚げ 560 円 魚や	ノルウェー産真鯖 2 切れ×2 パック スーパー	切り分けてやる 4 切れ スーパー						
<p>(2) 自分が選ぶ食品、選択の理由を考え、ワークシートに記入する。</p> <p>3 どの食品モデルにするかグループで話し合い、班で 1 つずつ決める。</p> <p>選ぶ観点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮮度 ・価格 ・品質 ・衛生 ・内容量 ・産地 ・環境への配慮 ・調理操作の能率 <p>4 どれを選択したか発表する。</p> <p>5 自分で食品を選ぶときには、どのようなことに気をつけて購入するか考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループになったときに話し合いやすいように、選びたい食品モデルに付箋を貼って、自分の意志を示しておく。また、ワークシートには、選んだ理由も記入しておく。 ・選択する時に知りたい食品の情報について話し合いながらホワイトボードにまとめるよう指示する。 ・調理実習で使用する食品の選択について、前時をふりかえったり、調査する活動を取り入れるなど生徒が主体的に考えることができるよう支援する。 ・それぞれの食品を選んだ理由をホワイトボードを使って発表する。 ・なかなか考えつかないグループには、観点を示して、話しやすいように支援する。 ・十分な話し合いが付き、どの食品にするか決まったグループには、他の視点がないかどうか、助言する。 ・全体の班が発表するのではなく a の食品を選んだ班が発表した後は、同じ意見を持つ班がいるかや付け足しがあるか、また、違う意見を持つ班がいるかどうかなど発表をつなげるようにする。 ◎学習活動 2 で選んだ食品モデルについて、グループの発表を聞いたりする中で、自分だったらどの食品を購入したいか最終決定し、生活の中で実践しようとする気持ちを持たせる。 								
	<p>各鯖の食品モデルの良否を様々な観点から見比べ 4 つのモデルから調理実習で使う鯖を、根拠を持った理由をつけて、選ぶことができる。 (知識・理解：学習カード)</p>								

研究テーマ	生活や社会とのかかわりを深める技術・家庭科教育
生活や社会とのかかわりを深める手立て	調理の目的に合った肉の食品モデルを選択する活動を通して、必要な情報を収集・整理することができるようになり、生活の中で実践しようとする気持ちをもたせる。

第 1 学年 1 組 技術・家庭（家庭分野）学習指導案

指導者 ○○ ○○

1 題材名 賢く選んで調理をしよう

2 題材の目標

- 食品の選択と簡単な日常食の調理に関心をもち、意欲的に学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとする。（生活や技術への関心・意欲・態度）
- 学習した知識と技術を活用して、適切な食品の利用と選択を考えたり、手順や時間など能率の良い作業を工夫することができる。（生活を工夫し創造する能力）
- 食品を適切に選択し、安全と衛生に留意して、簡単な日常食の調理ができる。（生活の技能）
- 身近な食品の品質を見分ける観点や簡単な日常食の調理方法について理解している。（生活や技術についての知識・理解）

3 題材について

(1) 題材観

中学生は、生涯の健康を支える身体をつくるために、きわめて重要な時期である。自分で食品を選択したり調理したりする際には、食品の品質を外観や表示などから見分けることができるようにするとともに、用途に応じた食品の選択が日常生活で、できるようにすることが重要である。

そこで、生徒が食品の選択に主体的に取り組めるようにするために、ストーリー性のある指導計画を工夫し、どのような観点から加工食品や生鮮食品の良否を見分けるかを考えさせたい。また、調理実習で実際に使用する加工食品や生鮮食品の表示を調べる活動を通して、さまざまな情報を整理し活用できる生徒を育て、食品を選択できる目を養いたい。

(2) 生徒の実態

食生活に関するアンケート（男 16 名 女 19 名 計 35 名）

1 調理実習は好きですか。	好き 17 名 あまり好きではない 3 名	とても好き 13 名 好きではない 2 名		
2 食品を購入するときに注意することは何ですか。	品質表示を確認する 25 名 環境への配慮や効率に注意する 3 名	実物を確認する 7 名		
3 買い物をしますか。	ほとんどしない 17 名 週 3～4 回 0 名	週 1～2 回 18 名 ほぼ毎日 0 名		
4 自分で購入する食品は何ですか。	お菓子類 23 名 果物 3 名	飲み物 15 名 肉 3 名	パン類 6 名 野菜 3 名	弁当類 3 名 魚 2 名

生徒たちは、食に関する興味・関心が高く、調理経験もある。そして、家で調理をする生徒が全体の半数もいる。しかし、購入については、簡単に食べられるインスタント食品、お菓子、パン、清涼飲料水が多く、生鮮食品を購入したことは、ほとんどない。この地域には、スーパーマーケットや小売店が少なく、生鮮食品の買い物の経験をするには、困難な地域でもあるので、これらの買い物の経験は、少ないのではないかと考えられる。そこで、生鮮食品や加工食品の選択の仕方を理解させ、迷える学習課題を多く取り入れることにより、自分たちの食生活の在り方についてより深く考えさせていきたいと考えた。

(3) 指導観

食の指導にあたっては、興味・関心を高めるために、できる限り実物教材や食品サンプル、視聴覚機器を用い、生徒の日常生活と結び付けさせながら考えさせたい。生鮮食品や加工食品の表示では、実際に手に取ってみることににより、自分が普段どのようなものを食べているのか再認識させていきたい。また、どの食品を選択するかという食品を選ぶ場面を設定し、個人で考え、グループで話し合う活動を通して、自分たちの食生活に適したよりよいものを選んでいこうとする態度を養いたい。

調理においては、食材の調理上の性質を理解させ、「切る」「煮る」「焼く」などの基本的な調理技術を身に付けさせたい。そして、食生活を自分の手でよりよいものにしていく態度を養わせたいと考える。

4 学習計画（12 時間扱い）

次時	学習内容	関意態	工・創	技能	知・理
1 1・2 3・4	食品の選び方を考えよう。（加工食品、生鮮食品、食品添加物）			○	◎
2 1	調理実習「鯖のみそ煮」の鯖の選択をしよう。				○
2 2	鯖を主菜にした 1 食分の献立を考えよう。	○			
3・4	鯖のみそ煮を主菜とした 1 食分の献立を調理しよう。	○	○	◎	

3	1	肉の調理のポイントを押さえ、肉を主菜とした 1 食分の献立を考えよう。	◎			○
	2	用途に応じた食品の適切な選択の仕方を考えよう。（本時）		◎	○	
	3・4	肉を主菜とした 1 食分の献立を調理することができる。	○	○	◎	

6 本時の学習

(1) 目標

- ・調理の目的に合った肉の食品モデルを選択し、そのために必要な情報を収集・整理することができる。
- ・必要な情報を活用して考え、肉の選択を工夫しようとしている。

(2) 準備・資料

- ・ワークシート ・ホワイトボード ・意思決定カード ・クックブック ・食の達人の軌跡カード
- ・話し合いマニュアルカード ・4 種類の肉の食品モデル

(3) 展開（・留意点 ◎生活や社会との関わりを深める手立て 評価）

学習内容及び活動	指導上の留意点と評価
1 本時の学習課題を確認する。 食品選びの達人になろう。 ～調理実習で使う肉、どれを選ぶ？～	<ul style="list-style-type: none"> ・肉の A, B, C それぞれの食品モデルを提示する。 ・実習班ごとのグループになっているので、料理に合った食品モデルを持っていかせるように指示をする。 ・各班に食品モデルを配り、学習意欲を高める。
2 用途に合った肉の食品モデルの中からどれを選ぶか考える。 (1) 場面設定を確認する。 ・4人グループ ・明日の肉の調理実習 (2) 肉の食品モデルを選択する視点をワークシートに記入しまとめる。 (選ぶ視点) ・鮮度 ・価格 ・品質 ・衛生 ・内容量・産地 ・環境への配慮・肉の部位・調理操作上の能率	<ul style="list-style-type: none"> ・前時に行っている肉の調理実習計画から、自分たちはどの肉を使って調理をするか、用途に合った肉を選ぶように考えさせたい。 ・どの肉を選ぶかという視点について、自分なりの考えをまとめ、ワークシートにまとめる。 ・肉の部位の特徴については、「クックブック」を参考にして選ばせるよう補足をする。 ・なかなか選択する視点がみつからない生徒には、具体物のラベルを見る場所について助言をする。 ・複数の視点を整理することができた生徒には、環境面や調理効率などについても考えさせるよう助言する。
3 どの食品モデルにするかグループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ◎選択するときに知りたい情報について話し合いながら、ホワイトボードにまとめるようにさせる。 ・話し合いのマニュアルをもとに、司会者が話し合い活動を進めていき、自分の意見が言えるように机間指導しながら、支援する。
4 選択した食品とそのわけについて発表する。 A 生姜焼き用肉 B ハンバーグ用肉 C ホワイトシチュー用肉	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの食品を選んだ理由をホワイトボードを使って発表する。 ・それぞれの班が、違ったメニューで肉を選んでいるので、聞いている生徒が発表に対するような意思決定を行うことで、自分のこれからの生活での調理の実践に結びつけられるようにする。 ◎各班の提案に対する意見の交流を通して、自分だったらどんな視点で選ぶとするか、自分が選択する視点について考えさせたい。 ◎明日の調理実習で作る献立だけではなく、別の肉を使った献立の場合、どのような視点で選ぶか、友達の発表をもとに意思決定をする。
5 自分で A～C の調理をするとき、どのような視点で肉を選んで購入するか考える。	<ul style="list-style-type: none"> 別な献立の場合でも、肉を選ぶ視点を考えることができる。（工夫・創造：ワークシート）
6 自己評価をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習への振り返りを「食の達人への軌跡」に、今後の生活で実践できそうなことを記入させ、学びの記録を残していく。

身近な食品を選択するために、情報を収集・整理することができたか。
(生活の技能：ワークシート)

研究テーマ	生活や社会との関わりを深める技術・家庭科教育
生活や社会との関わりを深める手立て	体験的活動と話し合い活動を通して生活をより良くしようとする態度を育てる。

第 1 学年 2 組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

指導者 ○○ ○○

1 題材名 試して学ぼう食品群！

2 題材の目標

- 中学生の 1 日分の食事の取り方に関心をもって学習活動に取り組み、食生活をより良くしようとする態度を身に付ける。 (生活や技術への関心・意欲・態度)
- 食品の選び方について課題を見つけ、その解決を目指して工夫できる。 (生活を工夫し創造する能力)
- 食品の選び方に関する基礎的・基本的な技術を身に付けることができる。 (生活の技能)
- 中学生 1 日の食事と食品の栄養的特質や日常食の献立と食品の選び方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けることができる。 (生活や技術についての知識・理解)

3 題材について

(1) 題材観

本題材は、B 食生活の自立(2)アの内容を受けて設定されており、中学生の 1 日分の献立作成と食品の見分け方に関する学習を通して栄養を考えた食事の計画と食品の選択についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得すると共に、これからの健康的な食生活を工夫しようとする能力を育てることをねらいとしている。

ここでは、体験的な学習を多く取り入れたいと考える。体験活動から、実際の食品に触れ、中学生に必要な食品の概量を視覚的にとらえることで、より 1 日に必要な食品の概量を実感させるようにしたい。また、将来にわたって健康的な食生活を築いていこうとする態度を育てたい。

(2) 生徒の実態

食生活に関するアンケート (男子 16 名 女子 12 名 計 28 名)

①自ら食事が作れる	作れる 10 名	作れない 18 名
②家庭での食事の内容	毎日手作り 13 名	たまにインスタント食品 14 名
	調理済みや外食が多い 1 名	
③食事作りの手伝いをしている	している 15 名	していない 13 名
④調理実習で技術を学びたいと思う	はい 26 名	いいえ 2 名
⑤何をどれくらい食べればよいか分かる	はい 1 名	いいえ 24 名

生徒たちは、中学生の食品と栄養に関する基礎的・基本的な知識を身に付けつつあり、健康的な食生活に対する関心が高まっている。特に、これから学習する調理実習に対しては関心が高く意欲的である。しかし、必要な栄養素は理解していても、実際に何をどれくらい食べればよいかを想定することは難しく、健康的な食生活を送りたいと考えていても、実践できない現状にあると考えられる。

(3) 指導観

本題材では、栄養的特質が似ている食品を 6 つに分け、それぞれの栄養的特徴と体への働きをとらえさせる。また、中学生に必要な栄養素の特徴 (食品摂取基準) を理解させた上で、実際に様々な食品をどれくらいとれればよいか既習事項やこれまでの経験を生かして工夫して考えられるようにしたい。その後の献立作成では、本時の指導を生かし、細かい数値にとらわれず、概量でとらえて考えられるようにしたり、調理実習との関連をはかったりしながら横断的に指導していくようにする。また、食品の選択に当たっては、加工食品の表示について学習し、価格や見た目だけの判断でなく、表示を見て品質の確認をし、良否を見分けられるようにする。そして実際に食品を選ぶ体験活動を行い、どうして選んだかを話し合うことで、実生活に生かせるようにしたい。

4 学習計画 (5 時間扱い)

時	学習内容・課題	関意態	工・創	技能	知・理
1	食品に含まれる栄養素を知ろう。				○
2・3	6 つの食品群から中学生に必要な一日の食品の概量を調べよう。(本時)	○			○
4	栄養バランスのとれた献立を考えよう。			○	
5	1 日分の献立を考えよう。		○		

5 本時の指導

(1) 目標

食品の栄養的特質や中学生に必要な食品の種類と概量に関心を持ち、食品について調べたり、計量したりしようとしている。 (生活や技術への関心・意欲・態度)

(2) 準備・資料

・食品・計量器・給食・ミニホワイトボード・ワークシート・ステップアップカード

(3) 展開 (・留意点 ◎生活や社会との関わりを深める手立て 評価)

学習内容・活動	指導上の留意点と評価
1 本時の学習課題を知る。 6 つの食品群から中学生に必要な一日の食品の概量を調べよう	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食として摂取してきた食事内容の大きな例を出して何をどのくらい食べたか良いのかを考える動機付けをし、授業への意欲付けをする。
2 食事摂取基準と 6 つの食品群について振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生の時期に必要な栄養素が決められていることや食品は大きく分けて 6 つのグループに分けられていることを板書に示していく。
3 中学生の食品群別摂取量のめやすについて知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生にとって望ましい食品の摂取量があり、食品群別に決まっていることを説明する。
4 1 日に必要な食品の概量をグループごとに実際の食品で予想し、食品群ごとに示す。 (1) 個人で予想する。 ・選択式 (2) 全体で予想する。 (3) ミニホワイトボードに考えをまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・食品群ごとに、どのくらい摂取すれば良いか、レーダーチャートから読み取り、予想を立てる。 ・一つの食品のみではなく、複数の食品を組み合わせさせて考えさせるようにする。 ・考えている途中で、1 群から 6 群まで、合わせてどれくらいの量が 1 日の摂取量なのかを伝え、それぞれの食品群の摂取量を考えさせる基とする。 ◎個人の予想を基になぜその量なのかを話し合わせながら活動させる事で考えを深められるようにしたい。 ・量を予想できた班から、なぜその量が必要なのかを話し合わせミニホワイトボードにまとめさせる。
5 予想して示した各食品群を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの考えと他の発表を比較検討しながら聞けるように助言する。 ・既習事項を参考に予想した理由も述べられるようにする。
6 食品群別摂取量の目安を提示し、過不足を調整する。	<ul style="list-style-type: none"> ・実際の量を計量器で計量し、予想した量と実際の量ではどれくらい違いがあるのかを実感する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 食品の栄養的特質や中学生の 1 日に必要な食品の種類と概量について関心を持ち、協力して食品について調べようとしている。 (関心・意欲・態度：ワークシート) </div>
7 ワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・実際の食材を視覚的にとらえながら、中学生の食品群別摂取量のめやすをワークシートにまとめる。
8 本時のまとめをする。 (1) 全体の量を確認する。 (2) 1 食分で調理した例を提示する。	<ul style="list-style-type: none"> ・1 食分の調理をした場合にどのようになるか、実際の給食を使って提示する。 ・ステップアップカードに本時の学習で気付いたことや疑問点をまとめさせる。

研究テーマ	生活や社会との関わりを深める技術・家庭科教育
生活や社会との関わりを深める手だて	調理実験を行い、ハンバーグの作り方のコツを自分の言葉でまとめさせることで、ハンバーグの作り方を実感し、生活の中で実践しようとする気持ちをもたせる。

第1学年2組 技術・家庭科(家庭分野) 学習指導案
 指導者 T1 教 諭 ○○ ○○
 T2 学校栄養職員 ○○ ○○

1 題材名 サンクスハンバーグランチを作ろう
 ～農業振興センターの方に心を込めて～

2 題材の目標

- ひき肉の調理に関心をもち、ハンバーグランチの献立や調理に取り組み、食生活をよりよくしようとする。(生活や技術への関心・意欲・態度)
- ハンバーグの調理やハンバーグランチ(1食分)の献立、調理計画について工夫することができる。(生活を工夫する能力)
- 安全と衛生に留意しながら、適切なこね方、成形、火加減でハンバーグを作ることができる。(生活の技能)
- ひき肉の調理上の性質、ハンバーグの作り方、食品や調理用具の安全と衛生に留意した取り扱い方について理解することができる。(生活や技術についての知識・理解)

3 題材について

(1) 題材観

本題材は、B(1)「中学生の食生活栄養」のイ、(2)「日常食の献立と食品の選び方」のイ、ウ、(3)「日常食の調理と地域の食文化」のアを関連させて題材を構成し、肉の調理(ハンバーグ)について、栄養、食品、献立作成、調理について総合的に学習できるようにしている。1、2次ではハンバーグの材料や作り方、3、4次ではハンバーグを主菜とする1食分の献立と調理について学習する。これらの活動を通して、基礎的・基本的な知識や技術を習得した後に、将来にわたって進んで食生活を工夫しようとする態度を養いたい。

(2) 生徒の実態(男子20名 女子19名 計39名)

1 家庭で調理をするか。	まったくしない15名 週に1～3回21名 毎日作る3名
2 ハンバーグを作ったことがあるか。	ない6名 一人で作ったことがある1名 家の人と一っしょに作った32名
3 家庭で食べるハンバーグについて	店で買ってくることが多い4名 家で手作りすることが多い27名 店で買ってくるのと家で手作りするところが半々8名
4 調理をする時に気をつけていること	手洗い20名 火の取り扱い7名 けが20名 味つけ2名

調理実習の計画をする際には、意欲的に意見を出し合う生徒が多く見られる。現在の家庭での調理については、6割の生徒は週に1～3回以上の調理を行っている。中学校での学習や部活動が始まったこともあり、家庭にいる時間も限られているためであると考えられる。ハンバーグ作りについては手伝いの経験が多いので、経験を踏まえた意見をとりあげ、授業に生かしていけると思われる。また、3割の家庭では、店で購入が多い、または家庭と半々と答えている。これから、食に関する知識を深め、調理経験を増やすことによって、自信をもって取り組むことができるようにしていきたいと考える。

(3) 指導観

ハンバーグは生徒に人気のある料理である。しかし、1人で行う調理経験は少ないため、火が中まで通っていないなど失敗してしまうことも予想される。そこで、ハンバーグの調理実験や試食を通して、よりよい調理方法を探る活動を取り入れることにより、適切な材料の扱いや調理の手順を理解できるようにしていきたいと考える。そして、ゲストティーチャーの示範から調理のポイントや調理手順を確認したり、1食分の献立の栄養についての知識を得たりすることにより、生徒の学習意欲を高め、家庭での調理へと導きたいと考えている。また、調理実験の結果をもとに作り方の要点をまとめ、発表する活動を取り入れることにより、言語活動の充実を図りたい。

4 指導計画(7時間扱い)

次	時	学 習 内 容	評価計画			
			関意態	工・創	技能	知・理
1	1	サンクスハンバーグの材料を選ぼう。				○
2	1・2	ハンバーグ作りのコツをつかもう。(本時)				○
3	1・2	サンクスハンバーグランチの調理計画を立てよう	○	○		
4	1・2	サンクスハンバーグランチを作ろう		○	○	

5 本時の学習

(1) 目 標

肉の調理上の性質やハンバーグの作り方、焼き方について理解することができる。

(2) 準備・資料

- ・写真(農業振興センターの方々) ・ハンバーグの作り方の掲示物 ・材料、調理器具 ・学習カード
- ・ミニホワイトボード ・実物投影機

(3) 展 開 (・留意点 ◎生活や社会との関わりを深める手立て □ 評価)

学習内容及び活動	指導上の留意点と評価
1 本時のねらいをつかむ。 ハンバーグの作り方のコツをつかもう。	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者(農業振興センターの方)を意識させることにより、よりおいしいハンバーグ作りをめざそうとする意欲を高める。 ・給食の献立作成をする際、ハンバーグを入れる理由を話し、よりおいしいハンバーグ作りをめざそうとする意欲を高める。(T2)
2 ハンバーグの材料や手順、調理のポイント、実験方法について確認する。 (材料) ひき肉、たまねぎ、バター、生パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、油 (手順) ①たまねぎをみじん切りにする。中火でしんなりするまでバターでいため、冷ましておく。 ②生パン粉をボールに入れ、牛乳に浸す。 ③ひき肉に①と②、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、30回こねる。 ④小判型にし、中央部をおさえて、少しくぼませる。 ⑤フライパンに油を熱し、強火で両面の表面を焼く。次にふたをして中火で中まで通す。(焼き時間10分) (調理のポイント) ・副材料 ・こね方 ・成形の仕方 ・焼き方	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ作りの手順を画像で説明する。 ・班ごとに、4つの実験のうちの1つを行う。 ・ハンバーグ作りの手順の確認をすることにより実験の条件以外の環境を同様にさせる。 ・実験のため方法を変える箇所以外は、左記の手順通りに行うようにすることを確認する。 ・今回のハンバーグの材料や作り方は一般的なもので、多様な作り方があることを知らせる。 ・調理実験について予想させ、見通しをもたせる。
3 調理実験を行う。	
4 グループごとに結果をまとめ、発表する。	

調理実験方法

材料グループ	こねる回数グループ	成形の仕方グループ	焼き方グループ
副材料(たまねぎ・生パン粉・牛乳・卵)を ①入れる ②入れない	塩を加えて ①こねずに、形を整える ②30回	①厚さ1.5cmで平らな小判型 ②厚さ1.5cmで平らな小判型、中央はくぼませる	①ずっと弱火 ②はじめ強火、途中から中火

(発表の視点)

- ・確かめたポイント
- ・実験方法
- ・最もハンバーグ作りに適した方法
- ・判断した理由

5 おいしいハンバーグ作りのコツをまとめる。

- ・試食し、話し合ったことをホワイトボードにまとめさせる。
- ・まとめるのが難しい班には調理のポイントを味・食感・かかった時間などを思い起こさせ、支援する。
- ・材料、こねる回数の実験グループについて、発表の視点を踏まえ、分かりやすく説明するよう助言する。(T1)
- ・成形の仕方、焼き方の実験グループについて、分かりやすく説明するよう助言する。(T2)

6 T2 が試作する様子を観察し、気づいたことを学習カードにまとめる。

- ・実験結果をもとに自分の言葉でまとめさせる。
- ◎調理実験を行い、ハンバーグの作り方のコツを自分の言葉でまとめることにより、ハンバーグの作り方を身実感し、生活の中で実践しようとする気持ちをもたせる。
- ・生徒を示範台のまわりに集め、観察させる。
- ・こね方、成形、焼き方を含めて、調理のポイントが分かるように示範を行う。(T2)

肉の調理上の性質やハンバーグの作り方、焼き方について理解することができる。
 (知識理解：学習カード)

7 本時の自己評価を記入し、次時の予告を聞く。

- ・次時は、サンクスハンバーグランチの調理計画を立てることを知らせる。