

題 材 名	バランスのとれた食生活を考えよう		
内容・項目	B－（3）		
指導時間	6時間		
題材のねらい （題材の特徴）	<p>中学生の時期は、体をつくる大切な時期である。しかし、生徒たちを取り巻く食の状況をみると、いつでもどこでも簡単に食べられる食品に囲まれており、食欲にまかせて食べる生徒も増えてきている。また、輸入製品や工場製品としての食品の氾濫は、食としての本来の姿を失わせ、季節感や地域性も失いつつある。これまで、食物の栄養やそのはたらきや食品について学習した後、調理実習を行い、調理技術を身につけてきた。</p> <p>そこで本題材では、これまでの自分の「食」に対する考え方を見つめ直し、不足しがちな栄養素を知り、それらを補うような献立を考え家庭での実践につなげていきたいと考えた。</p>		
学習の流れ （展開の工夫）	時 間	指導項目	主な指導内容
	2時間	・日常食を見直し バランスのとれた食生活を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活について振り返り、問題点を改善する工夫を考えさせる。 ・改善点を入れた献立を考えさせる。 ・自分の食生活を振り返るとともに、調理実習のまとめとして一人一課題に取り組むことを伝える。 【学ぶエネルギー】
	1時間	・弁当づくりに挑戦しよう （献立作成）	<ul style="list-style-type: none"> ・弁当の献立に関心をもち、適切な献立を考えさせる。 ・誰のための弁当か、食べる人の好みと自分の調理技術を考え献立を作成する。 【意思決定能力】
	2時間	・弁当づくりに挑戦しよう （調理実習）	<ul style="list-style-type: none"> ・これまで学習してきた調理技術を生かしながら一人一課題に取り組む。 ・一人一課題だが、実習班の中で協力しあいながら進める。 【かかわり】
	1時間	・自分の弁当をプレゼンテーションしよう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の弁当の工夫点・改善点をあげながら、班の中でプレゼンテーションを行う。 ・お互いに評価し合い、認め合う機会をつくる。 【かかわり】 ・一人一課題をこなすことで、今後の食生活（食べる・つくる）に役立てるようにする。 【学ぶエネルギー】

題材の紹介
と作品例

自分の食生活を振り返り、自分に足りない部分を補う献立を作成しても実生活で生かす機会があまりない。また、授業の中で調理実習を重ねてきても、グループ実習のため協力し合いながらの学習【かかわり】が主になる。弁当づくりをすることで、自分や相手の好みを考えた献立作成になり、【意思決定能力】につながる。また、実際に調理し現実化することで、今後の生活に生かすことができ、次の【学ぶエネルギー】つなげることができる。

これまでも、調理実習のまとめとして一人一課題の弁当づくりの実習を行ってきた。実習後の授業では、完成した弁当をお互いに評価する時間とした。まずは、各自が良い点・改善点をあげそれをグループ内で発表し、その後友達から良い点・改善点をもらうという流れで行った。色分けした付箋紙にそれぞれの評価を書いてもらうことで、わかりやすいワークシートを完成させることできた。評価し合うことでお互いの良さを認め合う機会をつくることができ、家庭科の授業以外での【かかわり】につながる。



ワークシート相互評価前



ワークシート相互評価後

準備・材料等

特になし

[本題材を考案するに当たって参考にしたもの]
特になし