

題 材 名	日常食の献立と食品の選び方		
内容・項目	B - (2) -イ, ウ		
指導時間	6 時間		
題材のねらい (題材の特徴)	ここでは中学生の一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選択について、基礎的・基本的な知識および技術を習得するとともに、これからの健康的な食生活を工夫する能力を育てることをねらいとする。一日分の献立作りでは、1日の2食を指定し、残りの1食分を立案させることで、栄養的なバランスを考えさせる。食品の選択に関する学習では、目的、栄養、価格、調理の能率、環境への影響など諸条件を考えて、選択することの大切さを理解させたい。		
学習の流れ (展開の工夫)	時 間	指導項目	主な指導内容
	3 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要な栄養素満たす1日分の献立</li> <li>献立発表会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立を立てる上でのポイント、手順について一斉学習する。主食、主菜、副菜、汁物を写真で組み合わせる活動を通して 実感させる <b>1日分の献立については、1日3食のうち 2食を指定し、残りの献立を立案させる。</b> 【意思決定能力】 1日分の献立のバランスを見るために食品群別摂取量の目安の点検シートに色をぬらせ、中学生に必要な一日の量を理解できるようにする。</li> <li>できた献立を発表させ、<b>よくできたものをクラスで1つ発表し、学年で最もよいものを表彰し、給食のリクエスト献立に応募するなど意欲を持たせて取り組ませる。</b> 【かかわり】</li> </ul>
	1 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>生鮮食品や加工食品の種類や特徴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の見本、写真を提示し、生鮮食品の特徴、選び方、旬について一斉学習をする。魚、肉、野菜、果物の新鮮な状態を比較させながら説明する。教科書の p 36 1, 2 の図により旬の食品の特徴を考えさせる。加工食品は腐敗の原因を知り、長所と短所をワークシートにまとめさせ、各自の利用方法について考えさせる。</li> </ul>
	1 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の表示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>3種のハムをあげ、各ハムの観察、表示調べ、試食などの比較活動を通して、原材料、食品添加物、栄養成分、期限表示、保存方法などの品質表示を理解して、諸条件を考えて選択することの大切さに気づかせる。</b> 【意思決定能力】 食品例を示しながら、消費期限と賞味期限の違いを説明する。</li> </ul>
	1 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品添加物</li> <li>食品の保存方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>食品添加物を使ったジュース作りと無添加のジュースの比較を通して、食品添加物の意味や使用目的、安全性などについて考える。</b> 【学ぶエネルギー】</li> <li>食品の保存方法と保存期間の関係について、日常使われる具体的な食品をあげ、食品の腐敗や食中毒の原因と関連づけて考えさせる。保存場所、温度、適切な保存方法について、ワークシートにまとめる。</li> </ul>

題材の紹介  
と作品例

### 食品の表示

**食品の違いについて考えよう**  
～どの食品が食べたいですか～

### 食品添加物

学習プリント 12

**食品添加物を使って**  
**オレンジジュースをつくろう**

原材料名

無糖汁のオレンジジュースを  
つくるためです

〈甘味料〉 砂糖10%前後

〈酸味料〉 オレンジエッセンス  
2～3滴

〈酸味料〉 クエン酸  
0.5～1%

〈着色料〉 食紅の薄色と黄色を  
まぜる

添加物を少しづつ加えて本物らしくするんだよ。

準備・材料等

食品の表示：無添加ハム 発色剤入りハム 着色料入りハムの三種  
食品添加物：砂糖 クエン酸 オレンジエッセンス 食紅の赤+黄色

[本題材を考案するに当たって参考にしたもの]