

題 材 名	わたしたちの食生活		
内容・項目	B－（１）（２）（３）		
指導時間	15時間		
題材のねらい (題材の特徴)	中学生に必要な栄養について意欲的な活動を通して理解させたい。そこで講義形式ではなく、実際に生徒自身の目で確かめさせた上で理解させたい。生徒自身の実生活に活かせるような中学生にとって必要な栄養面についてさまざまな食品の実験を行ったり、「食品群別摂取量の目安」を満たす一日に必要な食品の概量を実際に量ったりし、栄養のバランスがとれた1日分の献立を考えることができるようにしたいと考えた。		
学習の流れ (展開の工夫)	時 間	指導項目	主な指導内容
	1時間	・自分自身の食生活を振り返る。	・事例を提示して反省する「食事」「睡眠」「運動」の3つのポイントを把握させる。 ・グループで各自の食生活の改善点を話し合う。 【かかわり】
	1時間	・五大栄養素のはたらきを理解する。	・五大栄養素についてそのはたらきを理解する。
	1時間	・健康と栄養の関わりを知る。	・胃腸薬を使って炭水化物の食品の分解を見ることで体の中での消化を実際に目にすることで健康と栄養について理解する。 【学ぶエネルギー】
	1時間	・食品に含まれる栄養素を知る。	・「無機質」の牛乳から「たんぱく質」や「脂質」を取り出す実験を用いる。 ・実験結果をグループごとに発表する。 【かかわり】
	2時間	・中学生の時期に必要な栄養について考える。	・食品から「脂質」を取り出す実験を行う。 ・実験結果をグループごとに発表する。 【かかわり】
	1時間	・食品の概量をはかる。	・脂質の摂りすぎに着目させ、中学生に必要な栄養について理解し、自分の生活にあった「食事」を改めて考える。 【意思決定能力】
	2時間	・調理の「衛生」や「安全性」について考える。	・1群～6群の一日に必要な食品の概量を実際に量る。 【学ぶエネルギー】
	2時間	・野菜の切り方を理解する。	・実際に調理室を使用しながら、「安全性」や「衛生」について理解する。
	2時間	・ハンバーグを作る。	・豚汁作りを通して「野菜の切り方」を理解する。 ・VTRで「野菜の切り方」を確認後、生徒の数名が実践する。 【かかわり】 ・グループごとにハンバーグに入れる材料を変えて副材料の役割を考え、発表し合う。 【かかわり】
	2時間	・中学生に必要な献立を考える。	・肉の性質について、焼く前と後で大きさや高さなどを比較する。 【学ぶエネルギー】
	2時間	・中学生に必要な献立を考える。	・「ハンバーグ」を主菜に中学生に必要な栄養を考慮しながら、一食分の献立を個人で考える。 【意思決定能力】 ・個人で考えた献立をグループ内で発表し合いをし、評価し合う。 【かかわり】

題材の紹介
と授業の様子

～「野菜の切り方」について～

- ・課題提示と同時に本時に活用する「野菜の切り方」を提示しておく。
- ・動画（図1）を用いて説明をする。動画を用いることで生徒の興味・関心を抱かすことができる。時間はかかってしまうが、どの野菜の切り方も2度映像を流すと「切り方の名称」や「切り方」を視覚的にとらえやすくなる。



図1 「いちよう切り」の映像

【一度目】

- 映像を見ながら「切り方」のポイントを説明する。

【二度目】

- 生徒自身に確認させながら映像を見させる。



図2 映像を見ている生徒の様子

- ・映像を見終わった後、生徒に実践させる。



図3 生徒の実践例

- ・ポイントなどを生徒自身でまとめている姿も見受けられた。

- ・視覚的に把握していることで、理解している生徒が多い。そのため、生徒同士で教え合う（【かかわり】を演出する）ことが可能である。また、映像は常時流しておき、生徒がいつでも確認できるようにしておく。

- ・切った野菜は調理の前に観察をさせ、ワークシートにそれぞれの切り方の観察図を描写するように指示をする。

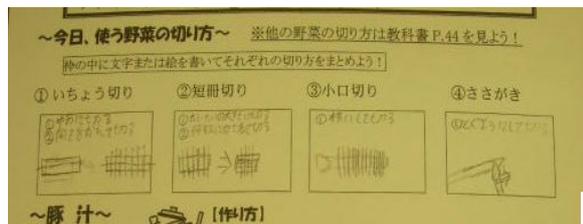


図4 ワークシート記入例

準備・材料等

- ・プロジェクター
- ・パソコン
- ・スクリーン
- ・食品
- ・調理器具

[本題材を考案するに当たって参考にしたもの]

「知ってびっくり、見て納得実験から学ぶ栄養素」

<http://www2.gsn.ed.jp/houkoku/2003c/03c16/03c16h.pdf#search>

「野菜の切り方」

<http://kaiatsu.shizuoka-c.ed.jp/2005/chuugaku/katei/web/yasaikirikata.htm>