

# 第1学年 家庭科学習指導案

日 時： 平成28年1月18日（月）第3限  
 指導者： 能美市立根上中学校 教諭 朝倉 京子  
 場 所： 1年 組教室

## 1 題材名 食生活と栄養

### 2 題材の目標

- ・中学生の食生活と栄養について関心をもって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】
- ・自分の食生活を点検し課題を見つけ、健康によい食習慣について考え工夫している。  
【生活を工夫し創造する能力】
- ・中学生の食生活と栄養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 指導に当たって

#### (1) 教材観

中学生として、生活者の自覚をもって食生活の知識や技術、実践する力を身に付けていくことが必要である。

まず、自分の食生活の振り返りやかむことの効果に関する学習を通して、食事の役割や健康によい食習慣について考えさせたい。そして、栄養素の働きと中学生の栄養の特徴について理解を深めることで、食生活の自立への意欲を高めたい。

#### (2) 生徒観

事前アンケートでは、日頃から特に大切だと思っていることとして「朝食を食べる」「よくかんで食べる」「好き嫌いをしないで食べる」等が上位に挙げられていた。しかし、給食時間など日常生活の様子を見ると、自分の健康を考えてそれを実践している生徒はそれほど多くないように思われる。健康によい食習慣や栄養素についての学習を実感が伴ったものにする事で、各自の食生活の改善につなげていきたい。

#### (3) 指導観

食生活の振り返りや食習慣の学習については、それぞれの家庭環境の違いに留意しながら、ポイントになることをまとめる。栄養素の種類と働きや水の働きの学習では、実生活をイメージしやすいように、食材等の実物や絵カード、視聴覚教材を用いる。さらに、調べ学習やグループ活動を設定したり、適切な資料や写真を準備したりして、生徒が自ら課題解決していけるように工夫したい。

### 4 題材の指導・評価計画（総時数5時間）

次	小題材名及び目標	主な学習活動	評価規準	評価の観点			
				関	工	技	知
第 一 次 （ 2 ）	食事の役割を考えよう ○食生活を振りかえり、課題を見つけることができる。 ○食事の役割について理解できる。 ○健康によい食習慣について考えることができる。 (本時)	・食生活を点検し、課題を見つける。 ・食事の役割についてまとめる。 ・健康を支える3本の柱について知る。	・健康によい食習慣について関心をもって学習活動に取り組んでいる。 ・食事の役割と健康を支える3本の柱について理解している。	○			○
		・かむことの効果を理解し、健康によい食習慣について考える。	・かむことの効果について知り、健康によい食習慣について工夫している。		○		
第 二 次 （ 3 ）	栄養素の種類と働きを知ろう ○栄養素の種類と働きについて知る。 ○中学生の時期に必要な栄養を考えることができる。	・栄養素の種類と働きについてまとめる。 ・体内での水の働きをまとめる。 ・中学生に必要な栄養の特徴について考える。	・栄養素の種類と働き、水の働きについて理解している。 ・中学生に必要な栄養の特徴について関心を持ち、自分の食事と関連付けて考えようとしている。 ・中学生に必要な栄養の特徴について理解している。				○
				○			○

5 本時の学習 (第1次2時)

- (1) 小題目名 かむことの効果と健康によい食習慣
- (2) 本時のねらい かむことの効果について知り, 健康によい食習慣について工夫する。
- (3) 準備・資料等 かむことの効果のポスター, ワークシート, ミニホワイトボード
- (4) 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価 (観点, 方法等)
2	1 前時の振り返りをする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラッシュカードを貼りながら, よい食習慣について確認する。</li> <li>・パンを飲み込むまでに, かんた回数を数えることで, かむことに興味をもたせる。</li> <li>・本時はよくかむことの効果を理解し, どのような工夫をすればよいか考えることを伝える。</li> <li>・思考が深まるように, 十分な資料を用意する</li> <li>・資料から考えることが難しい生徒には, 注目するとよいポイント等を示し支援する。</li> <li>・発表内容は, 後からまとめやすいように板書する。</li> <li>・発表で出なかった唾液の役割を紹介する。①消化を助ける②食べかすを流す③菌を殺す④むし歯を防ぐ</li> <li>・歯の病気にはむし歯だけでなく, 歯肉の病気があることを紹介する。</li> <li>・かむことの効果が6つあったことを確認する。</li> <li>・BSの注意点を説明する。</li> <li>①「質より量」アイデアを出す。</li> <li>②批判をしない。「エーッ!」はNG。</li> <li>③独創的なアイデアを歓迎する。</li> <li>④アイデアを融合させて改良する。</li> <li>・できるだけ具体的な工夫を考えられるように支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かむことの効果について知り, 健康によい食習慣について工夫している。(工夫・創造ワークシート)</li> </ul>
4	2 一口大のフランスパンを食べる。		
2	3 本時の課題を確認する。 よくかんで食べるためには, どのような工夫をすればよいただろう。		
20	4 かむことの効果について理解する。 ・資料を見て, かむことの効果について考える。 ・発表する  ・発表内容を整理する。 ① あごとからだ全体の働き ② 胃腸での消化吸収を高める ③ 何でも食べて生活習慣予防 ④ 脳への活発な刺激 ⑤ 唾液の効果 ダイエット効果		
15	5 よくかんで食べるための工夫についてブレインストーミングする。 ・どのような工夫ができるか個人で考える。 ・グループで話し合い発表する。		
7	6 学習のまとめをする。		
	よくかんで食べるためには,	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かみ応えのある食品や調理の仕方を工夫するとよい。</li> <li>・早く起きるなど, 食事時間を確保する。</li> <li>・一口ごとにはしを置くなど, かむことを日頃から意識する。</li> <li>・飲み物で流し込まない。</li> </ul>	
	7 自分の生活習慣を振り返り継続したいことと改善したいことについて考え発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの食習慣を振り返りながら考えている生徒数名に発表してもらおう。</li> </ul>	
	8 次の学習内容を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次時は, 五大栄養素について学習することを伝える。</li> </ul>	