

## 中学校第2学年 技術・家庭科学習指導案

日時：平成 年 月 日（ ）第 限

指導者：T1 家庭科担当教諭

T2 栄養教諭（学校栄養職員）

場所：

### 1 題材名 わたしたちの食生活（東京書籍）

### 2 題材の目標

- 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知ろうとする。  
【関心・意欲・態度】
- 自分の食生活を振り返り、より健康的な食生活が送れるよう工夫することができる。【工夫・創造】
- 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えることができる。  
【生活の技能】
- 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期に必要な栄養の特徴と食事に関する基礎的な知識について理解する。【知識・理解】

### 3 指導にあたって

#### （1）教材観

毎日の食事は健康な生活を支えるために大切なものである。食事の役割や青少年期に必要とされる栄養の特徴、食品の栄養的特質を知り、さらに1日に必要な栄養素を体内に取り入れるために、献立を立てて実際にそれを作り食べることで、豊かな食生活をつくりあげていくことができる。

1食分の食事については小学校家庭科で既習済みだが、中学校技術家庭科では1日を通して献立を立て、必要な栄養素を満たすためにはどのような食品の組み合わせをしたらよいかについて考えていく。特に中学生の時期は活動が活発なうえに、体の成長発達もめざましいので、適切な食事をとることがとても大切である。また、自立しつつあるこの時期に、自ら食生活の管理や調理できる力を身に付けさせることはきわめて重要である。

#### （2）生徒観

小学校家庭科では、1食分の食事について考え、中学校1年生学級活動では自分の朝食を見なおし望ましい朝食の内容について学んだ。

生徒の実態については、食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）の結果がある。その中でも《①朝食の時、主食で食べる回数の多いものは何か。②朝食の内容③朝食と夕食を誰と食べるか。》については特に関係が深いと思われる。

① 朝食の時、主食で食べる回数の多いものは、ごはん（57.5%）、パン（40.0%）、めん（0.6%）、その他（1.9%）であった。

② 朝食の内容は主食のみ（17.4%）、主食+汁物【飲み物】（28.7%）が一番多く、理想的な組み合わせである主食+汁物【飲み物】+主菜+副菜は12.1%であった。

③ 家族そろって食事をするのは朝食では23.7%、夕食では49.6%であった。

朝食は91.2%の生徒が毎日食べているが内容は充分とは言えない。朝食の主食としてはごはんがやや多かったが、パンも半数近かった。家族そろって食事をするのは朝食よりも夕食の方が多かった。

### (3) 指導観

身近なテーマである食事について興味を持ち、自分の食生活を見つめ直し今後実践していける力が身につけられるような指導をしていきたい。給食は共通の食体験であるので、学習の中の題材として取り入れることで身近に感じられるのではないかとと思われる。

小題材「バランスのとれた食生活を考えよう」では、朝食内容や食事作りについて気をつけていることなどを家族へのインタビューをするアンケートを実施し、グループ活動を通じて効果的に意見をまとめていく。また担当教諭と栄養教諭がT・Tで授業を行い、献立を作成していく過程では栄養教諭が専門的具体的なアドバイスを行い、全員が栄養バランスを考えた献立が作成できるように指導していきたい。

## 4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

## 5 単元（題材）の指導・評価計画（総時数11時間）

次	小単元名及び目標	主な学習活動	評価規準	関心・意欲・態度	工夫・創造	生活の技能	知識・理解
1	[わたしたちの食生活] ・食物の学習目標や学習内容・方法を確認し、今後の学習の方針を理解する。	・「生活の自立」とは何かを考える。 ・現代の食生活の問題について考える。	・家族の一員として、努力する気持ちをもとうとしている。	○			
1 2	[食事のとり方を考えよう] ・食事のとり方と健康が深くかかわっていることを理解する。 ・自分自身の食生活を把握する。	・食事が果たす役割をまとめる。 ・自分の食生活をふり返り、課題を把握する。	・食事の役割を考え、食生活に関心をもとうとしている。	○			
		・健康と食事のかかわりについて考える。	・自分の食生活の課題に気づき、どのように改善していけばよいかを考えることができる。		○		

二 (2)	[栄養素のはたらきを知ろう] ・食品に含まれる栄養素の種類とはたらきをまとめることができる。	・栄養素の種類とその働きを知る。 ・栄養素の種類とその働きをまとめる。 ・体内での水分のはたらきをまとめる。	・栄養素の種類とそのはたらきについて理解している。 ・栄養素のはたらきには相互に関連があることが理解できる。				○
							○
三 (3)	[食品にふくまれる栄養素を知ろう] ・食品によってふくまれる栄養素の種類と量が異なることを理解する。 ・中学生の時期の栄養の特徴をまとめることができる。 ・食品群別摂取量のめやすを理解する。	・食品に含まれている栄養素は、それぞれ食品によってちがいをあることを理解する。 ・中学生の体の成長や栄養の特徴を知る。 ・6つの基礎食品群をもとに、食品群別摂取量のめやすを理解する。	・一つの食品にはいろいろな栄養素が含まれていることがわかる。 ・中学生の時期の栄養の特徴を理解しようとしている。 ・食品を栄養的な特徴によって食品群に分けることができる。				○
				○			
						○	
四 (3)	[バランスのとれた食生活を考えよう] ・献立作りの条件と手順がわかる。 ・中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立をたてることができる。	(T・T) バランスのとれた献立を作るためにはどうしたらよいかを考える。  (T・T) 1日の栄養バランスを考えて、朝食の献立を考える。  (T・T) 1日の栄養バランスを考えて、夕食の献立を考える。	・バランスのとれた食生活を送るにはどうしたらよいか考えようとしている。 ・献立づくりの手順を理解している。  ・栄養を考えた食品の組み合わせや調理方法を工夫することができる。  ・1日の栄養バランスを考えて献立を作ることができる。				○
				○			○
							○

## 6 本時の学習（第四次第2時）

小題材名 バランスのとれた食生活を考えよう

### （1）本時のねらい

- ・食品の組み合わせや調理方法に留意して、朝食の献立を考える。

### （2）本時の評価規準

- ・栄養を考えた食品の組み合わせや調理方法を工夫することができる。【工夫・創造】

### （3）準備・資料等

- ・料理カード
- ・ワークシート
- ・料理選択表

### （4）本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価（観点、方法等）
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の学習を思い出す。</li> <li>① 献立をたてる時にはどんなことに気をつけたらよいか。</li> <li>② 献立を立てる手順</li> </ul>	<p>T1 前時の学習の①と②について生徒から意見を引き出し、要点をまとめる。</p> <p>① 栄養バランス（好み、時間）</p> <p>② おもなおかず・主食（どちらが先でもよい）・その他のおかず・汁物</p>	
40分	<p>栄養バランスを考えて1日分の献立を考える。 〈ワークシート〉</p> <p>① 朝食の献立を考える。</p>	<p>T1 ワークシート, 料理選択表について説明する。</p> <p>T2 料理選択表にある料理カードを黒板に貼る。</p> <p>T1T2 不足している食品群や食品の組み合わせについて、机間指導をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養を考えた食品の組み合わせや調理方法を工夫することができる。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>【工夫・創造】</b> (ワークシート)</p>

	<p>② 発表し、全員で考える。</p> <p>③ 工夫したところや感想を書く。</p> <p>次時は夕食の献立を考え、1日の栄養バランスを見て調整する。</p>	<p>T1 よい点やもう少し工夫するとよいところなど、生徒の意見を引き出す。</p> <p>T2 献立についてアドバイスをする。朝食だけで栄養素をすべて満たすことができなくても、昼食、夕食を合わせた1日をトータルして考えることを伝える。</p>	
--	---	--	--

## 7 他教科との関連

学級活動「カルシウムと骨について考えよう」

- ・カルシウムの働きやカルシウムを多く含む食品、骨の成長期について知る。
- ・自分の生活を振り返り、骨の成長のためにはどんな生活をしていったらよいか考える。

総合的な学習の時間「食について深めよう」

- ・食に関わる生産、流通、消費、また成長期に必要な栄養素や摂取量などについて調べ理解を深め、食についての情報や提案を発信する。

## 8 板書計画

### バランスのとれた食生活を考えよう

①献立をたてる時にはどんなことに気をつけたらよいか。

**栄養バランス**

②献立をたてる手順

3 : その他のおかず

1 (2) : おもなおかず

2 (1) : 主食

4 : 汁物

料理選択表の料理カード

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

## 9 資料

- ・料理カード（実物大そのまま料理カード第1集手軽な食事編：群羊社、実物大そのまま3皿でバイキングカード：群羊社）
- ・ワークシート「1日の栄養バランスを考えて朝食・夕食の献立を考えよう」（別紙1）
- ・ワークシートの資料「料理選択表」（別紙2）

1日の栄養バランスを考えて朝食・夕食の献立を考えよう

1. 昼食（給食）の食品群別摂取量を計算し、朝食の献立を考えよう。

2年 組 氏名

献立名	食品名	g	1群 (g)	2群 (g)	3群 (g)	4群 (g)	5群 (g)	6群 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
朝食								
<b>朝食の合計</b>								
昼食	ごはん	米	110					110
	さばのたつた揚げ	さば	50	50				
		しょうが	2.6				2.6	
		かたくりこ	8					8
		油	5					5
	ごま酢和え	もやし	45				45	
		きゅうり	9				9	
		白すりごま	1.3					1.3
		砂糖	1					1
	江戸っ子煮	大豆	20	20				
		牛肉	20	20				
		砂糖	2					2
		こんにゃく	50					50
		ごぼう	15				15	
		にんじん	13			13		
高野豆腐		7	7					
昆布		2		2				
	砂糖	3.5					3.5	
牛乳	牛乳	206		206				
<b>昼食の合計</b>			97	208	13	71.6	174.5	6.3
<b>朝食+昼食</b>								

2. 夕食の献立を考えよう

食品群別摂取量のめやす (男子)	330	400	100	400	500	25
食品群別摂取量のめやす (女子)	300	400	100	400	420	20
<b>夕食でとるとよい食品の量</b>						

夕食							
<b>夕食の合計</b>							
<b>1日の合計</b>							

★★ 工夫したところを書きましょう ★★

# 2 年家庭科 料理選択表 (数値は g)

名前:

料理はあくまでも です。つけ足したり、自分で料理を考えたりしてもいいです。

## 主食グループ

### ごはん

米 110

### チャーハン

米 130  
 ハム 20  
 ねぎ 15  
 たまご 50  
 油 12  
 (味: 塩こしょう・しょうゆ)

### 五目ごはん

米 100  
 油あげ 5  
 とりにく 17  
 にんじん 7  
 たけのこ 8  
 干しいたけ 2  
 きぬさや 3  
 (味: しょうゆ・みりん・塩)

### トースト

食パン1枚 60  
 ハム (好みで) 15  
 トマト 30  
 ヒーマン 10  
 チーズ 50  
 (味: ビサリソース)

### ピザトースト

食パン1枚 60  
 ハム 20  
 たまねぎ 15  
 トマト 30  
 ヒーマン 10  
 チーズ 50  
 (味: ビサリソース)

## おもなおかずグループ

### ハムエッグ

たまご 50  
 ハム 20  
 油 4

### さけのムニエル

さけ 75  
 小麦粉 4  
 油 6  
 ハター (添え野菜) 9  
 じゃがいも 50

### とりにくのから揚げ

とりにく 100  
 でんぷん 9  
 油 10  
 サラダ菜 (添え野菜) 5

### オムレツ

たまご 100  
 油 4  
 ハター 4  
 トマトチップ (味: 塩こしょう) 15

### 白身魚のフライ

白身魚 (たら・すきなど) 60  
 小麦粉 45  
 たまご 12  
 ハン粉 10  
 油 6  
 (タルタルソース) 9  
 マヨネーズ 1.5  
 たまねぎ 5  
 たまご 2  
 (つけ合わせ) 25  
 フロッコリー 25  
 にんじん 25  
 (味: 塩こしょう)

### ソーセージのソテー

ソーセージ 60  
 油 2  
 (つけ合わせ) 40  
 もやし 20  
 ヒーマン 4  
 油 (味: 塩こしょう) 4

### さんまの塩焼き

さんま 70  
 大根 20  
 (大根おろし)

### とんカツ

豚ロース肉 75  
 小麦粉 45  
 たまご 12  
 ハン粉 10  
 油 10  
 (添え野菜) 75  
 キヤベツ 12  
 ミニトマト (味: 塩コショウ) 10

### ハンバーグ

牛ひき肉 75  
 たまねぎ 5  
 ハン粉 10  
 牛乳 10  
 たまご 10  
 油 5  
 トマトチップ (ソース) 8  
 (添え野菜) 40  
 フロッコリー 25  
 しめじ 3  
 ハター (味: 塩こしょう)

## 汁物グループ

### とん汁

ぶたにく 20  
 だいこん 30  
 にんじん 10  
 こぼろ 5  
 ねぎ 10  
 みそ 10

### すまし汁

ふかし 20  
 (はんぺんのようなもの) 20  
 たまご 25  
 みつば 3  
 (味: しょうゆ・塩)

### みそ汁

じゃがいも 40  
 たまねぎ 20  
 ねぎ 10  
 みそ 10

### 野菜スープ

キヤベツ 75  
 にんじん 25  
 たまねぎ 25  
 セロリ 10  
 牛乳 (味: コソシメ、塩こしょう) 5  
 ハター (味: コソシメ、塩こしょう) 3

### コーンポタージュ

クリームコーン (味: 塩こしょう) 30  
 たまねぎ 20  
 ハター 1  
 牛乳 (味: コソシメ、塩こしょう) 60

## その他のおかずグループ

### ひじきの煮物

ひじき 50  
 油揚げ 7  
 にんじん 20  
 油 2  
 さとう 4  
 (味: しょうゆ・料理酒)

### かぼちや煮

かぼちや 100  
 さとう 5  
 (味: みりん・塩・しょうゆ)

### 大根サラダ

大根 50  
 貝ね菜 10  
 (ドレッシング) 4  
 ごま油 4  
 こま 2  
 (ドレッシング味: しょうゆ・酢)

### 野菜いため

キヤベツ 30  
 にんじん 20  
 たまねぎ 20  
 ヒーマン 15  
 ししいたけ 10  
 油 4  
 (味: 塩こしょう)

### れんこんのきんぴら

れんこん 50  
 油 4  
 砂糖 3  
 こま 2  
 (味: しょうゆ)

### じゃがいもの炒め煮

じゃがいも 75  
 にんじん 15  
 たまねぎ 15  
 豚肉 20  
 グリンピース 3  
 油 2  
 さとう 4.5  
 (味: 塩、しょうゆ、料理酒)

### 野菜サラダ

レタス 40  
 きゅうり 25  
 トマト 50  
 油 4  
 (ドレッシング味: 塩こしょう・酢)

### きのこソテー

しめじ 30  
 えのき 20  
 たまねぎ 30  
 にんじん 10  
 油 (味: しょうゆ) 5  
 ハム (味: 塩こしょう・しょうゆ)

### きゅうりの酢の物

きゅうり 75  
 わかめ 5  
 しらす干し 5  
 砂糖 1.5  
 (味: 塩、酢、しょうゆ)

### ポテトサラダ

じゃがいも 50  
 にんじん 10  
 きゅうり 20  
 ハム 20  
 マヨネーズ (味: 塩こしょう) 15

### トマトのサラダ

トマト 100  
 たまねぎ 10  
 青じそ 0.5  
 油 (ドレッシング味: 塩こしょう・酢)