

# 第〇学年〇組 家庭科学習指導案

令和7年〇月〇日 〇曜日 第〇時

指導者 〇 〇 〇 〇

## 1 題 材 中学生に必要な栄養を満たす食事

### 2 題材の目標

- (1) 栄養素や食品の栄養的な特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解し、1日分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身に付け、食品を適切に選ぶことができる。
- (2) 中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けることができる。
- (3) よりよい食生活の実現に向けて、中学生に必要な栄養を満たす食事について、課題の解決に主体的に取り組み、生活を工夫し創造し、実践しようとする。

### 3 学習の計画 (19時間完了)

- 第1次 第1時～第4時 食品に含まれる栄養素と食品群について学習する。
- 第2次 第5時 献立作成の手順を知る。
- 第6時 生鮮食品と加工食品の特徴と献立への取り入れ方を考える。
- 第7時(本時) バランスのよい食事について考える(夕食の献立改善)。
- 第3次 第8時～第17時 魚・肉・野菜料理、蒸し料理に関する知識と技能を習得する。
- 第4次 第18時～第19時 中学生に必要な栄養を満たす、1日分の献立を作成する。

### 4 本時の学習指導

- (1) 目 標
  - 夕食の献立を改善することで、バランスのよい食事について考えを深め、自らの食生活の課題を見いだすことができる。
  - 作成した献立を振り返ることで、今後の食生活の課題を見つけ、改善しようとする。
- (2) 準備・資料
  - 生徒……タブレット端末
  - 教師……タブレット端末、電子黒板、幼児が選んだ献立、献立メニュー表、調理動画
- (3) 関 連
  - 小6 まかせてね 今日の食事(家族が喜ぶ楽しい食事計画)
  - 3年 中学生としての自立(家庭の仕事と自立)
- (4) 学習過程

段階	学 習 活 動	時間	指 導 上 の 留 意 事 項
つ か む	1 前時までの内容を振り返る。 ○五大栄養素、6つの食品群、献立作成の手順の復習をする。 ・材料の豚肉は1群でタンパク質を多く含む。 ・にんじんは3群で緑黄色野菜。 ・揚げるときに使った油は6群。 ・献立は主菜→主食→副菜→汁物の順に考える。	5	○教師が調理をしている様子(食材・手順・でき上がった料理)を動画で見せながら、夏休み前に学習した内容について、クイズ形式で簡単に確認する。 ○確認した内容を提示し、今後献立を作成する際に参考にできるようにする。
	2 献立例について考える。 ○動画の献立について、材料を食品群に分類し、献立の栄養バランスを考える。 ・1群の肉ばかり食べているね。 ・おにぎりとラーメンは5群でかぶっているね。 ・和食なのか中華なのか、バラバラだね。		○動画内の献立は、5歳の幼児が考えた「夕食に食べたいもの」であることを伝え、食品群の観点からこの献立の問題点に気づき、改善案を考えることで、自分の献立の改善点を見つけるきっかけとする。 ○栄養や食品群だけでなく、給食の献立を例に挙げ、和洋中などの組み合わせについても注目するように声かけをする。

	<p>3 本時の学習課題をつかむ。</p> <div> <p>目指せ！食品群マスター！ ～健康的な晩ごはん～</p> </div>	10	<p>○本時は以前考えた夕食の献立を、これまでの学習内容を踏まえて栄養バランスがよくなるように改善していくことを伝える。</p>
深 め る	<p>4 動画の献立をよりよくするためにはどうしたらよいかをペアで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を全然食べてないから、サラダを入れるといいと思う。</li> <li>・おにぎりやラーメンが5群でかぶっているから、どちらかにしたほうがいいと思う。</li> <li>・ヨーグルトを入れて2群が摂れるようにしたらいいんじゃない？</li> <li>・ラーメンにするなら卵スープ、ごはんにするなら味噌汁にして献立の系統を合わせよう。</li> </ul>	15	<p>○献立を思いつかないようであれば、献立メニュー表を見せ、献立の組み合わせを考えられるようにする。</p> <p>○机間指導しながら意見を聞き、いくつかのペアに発表の指示を出す。</p> <p>○改善した献立を発表させ、クラス全体で共有し、献立改善のポイントを確認できるようにする。</p> <p>○献立作成のポイントを黒板に提示し、献立改善の参考となるようにする。</p>
	<p>5 学習課題について考えを深める。</p> <p>(1) 動画の献立改善の取組を参考に、自分の夕食の献立をもう一度見直し、食品群のバランスがよくなるように改善する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タブレット端末のワークシートに改善した献立を記入する。</li> <li>○和食・洋食などの組み合わせについても確認する。</li> <li>○材料を6つの食品群に分類し、バランスよく食品が摂れているかを確認する。</li> </ul> <p>(2) 献立の改善を共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○献立の改善したところをグループで紹介、アドバイスし合う。</li> <li>・オムライスとサラダだけだったので玉ねぎのスープを足して4群が摂れるようにしたよ。</li> <li>・海鮮丼だと汁はコンソメスープじゃなくて味噌汁のほうがいいと思う。</li> <li>○グループの中で一番みんなが食べたいと思った生徒のワークシートをタブレット端末の機能を使い提出する。</li> <li>○本時の活動と代表の献立を参考に、今後の食生活に生かしていきたいことをワークシートにまとめ、提出する。</li> </ul>	45	<p>○献立のメニューや、使われている材料に迷う場合はインターネットを用いて検索してもよいことを伝える。</p> <p>○食品群に分類する際には、教科書のp. 41、42を参考にしてもよいことを伝える。</p> <p>○1日30品目を目指せるように、1食に入りたい各食品群の食品数の目安を教科書p. 43で示しておく。</p> <p>○改善点は文字の色を変えて記入するように指示する。</p> <p>評栄養のバランスがよくなるように献立を改善し、まとめている。（ワークシート）</p> <p>○3～4人のグループで、献立の改善点について意見を交換し合うことで、新たな改善点に気付くことができるようにする。</p> <p>○話し合いがしやすくなるように机を動かすよう指示を出す。</p> <p>○紹介やアドバイスをし合うときはタブレット端末を見せ合い、ワークシートの内容を確認するよう伝える。</p> <p>○食品群のバランスだけでなく、献立の組み合わせも含めて、よいと思うものを選ぶように指示する。</p> <p>○代表のワークシートを提出させ、電子黒板に拡大して映し、よい点を紹介する。</p> <p>評献立の改善について振り返り、今後の食生活の課題を見つけ、改善しようとしている。（発表、ワークシート）</p>
ま と め る	<p>6 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 振り返りシートに本時の振り返りを記入する。</p> <p>(2) 次時の予告を聞く。</p>	50	<p>○次時からは、調理実習に向けての学習を進め、今後は材料の分量・食べる人・目的なども考えたうえで、中学生に必要な栄養を満たす一日分の献立を考えられるようにしていくことを伝える。</p>

(5) 本時の評価規準

- 自分が考えた夕食の献立を見直し、6つの食品群をバランスよく入れられるように改善した内容をまとめている。(ワークシート)
- 献立改善の取り組みを振り返り、今後の自分の食生活について考えを深め、その課題を改善しようとしている。(発表、ワークシート)

5 備 考

(1) 学級の実態

- 食分野の学習に興味を持って取り組むことができている。
- 授業に対して前向きに取り組み、自分の意見を積極的に発言することのできる生徒が多くを占めている。
- ペアトークではよく話ができても、人数の多いグループでの話し合いでは本来の話し合いテーマから脱線することが多々見られる。

(2) 指導の力点

- 生徒一人一人がタブレット端末を使用して献立の改良をまとめ、全体で共有することで、より学びが深まるように工夫した。
- 授業支援システムを使用して生徒の学習の様子を教師が把握することにより、理解が進んでいる生徒の内容を全体に共有したり、献立作成に迷っている生徒への個別支援を迅速に行ったりできるようにした。
- グループ活動を通して生徒が意見交流をすることで、他者との関わりから、生徒が見方・考え方を働かせられるようにした。
- 小グループでの活動を取り入れることで、集中してテーマに沿った話し合いができる環境を作り、自分の意見や考えを相手に伝えたり、認めあったりできるようにした。

6 指導と評価