

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

題材名「バランスのよい献立作り～私の願いを叶えるために～」

令和5年11月2日（木）第5校時 多目的室
太田市立綿打中学校 1年A組 指導者 西山瑛里

I 題材の構想

1 題材の目標及び生徒の実態

	目標	生徒の実態
知識及び技能	・食事の役割、中学生に必要な栄養の特徴、栄養素の種類と働き、6つの食品群と概量、献立作成手順について理解し、バランスの整った1日分の献立を作成することができる。	・1食分の献立作成では、食品の栄養的特徴や作成の手順が分かり、主食、主菜、副菜を組み合わせることで、栄養のバランスがよい献立になることを理解している。
思考力、判断力、表現力等	・自分の食習慣や中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現することができる。	・自分や家族の食生活の課題解決へ向けて、生活の営みに係わる見方・考え方を働かせて献立を作成し、栄養のバランスを考えて食品を加減したり、変更したりすることができる。
学びに向かう力、人間性等	・よりよい生活の実現に向けて、食事の役割と栄養素の特徴や、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追究しようとする。	・栄養バランスがよい献立を考え、買物の仕方や調理方法、食材の活用等について工夫し、改善しようとする生徒もいる。作成した献立を作ってみたいと思っている生徒が多い。

2 評価規準

知識・技能	・中学生に必要な栄養の特徴や栄養素の種類と働きが分かり、生活の中で食事が果たす役割や健康によい食習慣、食品の栄養的な特質について理解している。 ・中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、献立作成の方法について理解している。
思考・判断・表現	・自分の食習慣や中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、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ている。
主体的に学習に取り組む態度	・よりよい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んだり、評価・改善したりして、生活を工夫し創造し、実現しようとしている。

3 指導と評価の計画

※「資料1 問題解決的な学習となるよう工夫した指導と評価の計画」を参照

II 本時の学習（9／10）

- ねらい 献立を互いに点検する活動を通して、各自のテーマに沿った献立になるような改善点を見つけられるようにする。
- 展開

主な学習活動 主な発問		指導上の留意点
生徒の反応・発言等[S]	☆ICT活用〈分類〉	

<p>1 前時の学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。(5分)</p> <p>〈めあて〉献立を点検して、自分の献立がテーマに沿ったものになるように改善点を見つけよう。</p>	<p>☆前時までの学習を確認する。〈共有〉</p>	<p>○前時に作成した献立とそのテーマを組み合わせていくつか取り上げることで、めあてを具体的に捉えられるようになる。</p>
<p>2 クラス全体で献立のチェック項目を確認する。(10分)</p> <div data-bbox="240 394 912 512" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「自分のテーマに沿った献立にするためには、どのような視点で点検すればよいですか。」</p> </div> <p>S: 6つの食品群がそろっているのかを確認した方がいいかも。 S: 食品の概量も見てみよう。 S: 自分の願いに沿って、カルシウムが色々な食品から摂れているかを確認するのもいいね。</p>		<p>○献立を作成する際に気をつけたことを振り返らせることで、どのような視点で点検をすればよいか考えられるようにする。 ○共通の視点と自分がチェックする視点を考えさせることで、栄養バランスや彩りなど、様々な視点で見直す必要があることに気づかせる。</p>
<p>3 ペアで栄養バランスをチェックする。(10分)</p> <p>S: 2群が足りていないと思うよ。 S: 毎食4群はあるけれど、摂取量の目安に足りていないかもしれないな。</p>	<p>☆話し合いの取り組み方を例示する。〈共有〉</p>	<p>○教科書を活用することで、中学生の一日に必要な食品の摂取量を満たしているかを確認できるようにする。</p>
<p>4 グループでチェックシートを用いて献立を点検し合う。(15分)</p> <p>S: 彩りのために緑色の野菜を増やしたらどうか。 S: 筋肉をつける食事だったら、もっとたんぱく質を多く含むように、肉と魚以外にも大豆製品を摂れるといいね。 S: ご飯の中に旬のさつまいもを入れて、さつまいもご飯にしたらどうか。</p>	<p>☆前時にスライドで作成した献立を共有し合い、点検・評価をする。〈可視化〉</p> <p>☆参考となる話し合いや具体例を取り上げ、全体で共有する。〈共有〉</p>	<p>○グループで複数の視点から点検をさせることで、献立をよりよいものに改善する際の視点をもてるようにする。 ○なぜそう考えたのか、理由を具体的に表現するように助言する。</p>
<p>5 自分の献立の改善点を具体的にまとめる。(5分)</p> <p>S: 彩りの良い献立にするには、緑以外にも赤や黄色の食材が必要だ。 S: 2群は牛乳だけではなく、わかめやしらすなどの色々な食品を取り入れる。</p>		<p>○点検した内容を各自で振り返ることで、次時の具体的な手立てをつかめるようにする。</p> <div data-bbox="1024 1451 1423 1684" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◎ (●) 評価項目 (思)</p> <p>スライドとワークシートの記述から「献立を評価、点検し、献立の改善点とその理由を具体的に見つけているか」</p> </div>
<p>6 本時のめあてに対するまとめを確認し、学習内容を振り返る。(5分)</p> <p>S: 色々な人の献立を点検して、よりよい献立にする考え方が分かった。 S: 友達の意見を聞いて、自分では気づかなかった改善点があった。</p>		
<p>〈まとめ〉全体的な栄養バランスと自分のテーマを意識した視点で見直すことで、献立の改善点を見つけられることがわかった。</p>		
<p>〈振り返り〉</p> <p>S: 自分で作った献立をみんなで点検したら、テーマに沿ったものにするには2群の食材が少ないなどの改善点が見つかった。次回、チェックシートを参考にして献立を改善したい。</p>		

過程	時間	○ねらい・ めあて	・学習活動	◇評価規準〈方法〉		
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
つかむ	1	○自分の食生活チェックを通して、食事の大切さに気付くことができる。 自分の食生活をチェックし、食事の役割を考えよう。	・自分の食生活を振り返り、食事の役割や生活習慣病について考える。	◇生活の中で食事が果たす役割について理解できる。 〈ワークシート〉		◇自分の食生活の課題（願い）の解決に向けて学習計画をたてようとしている。 〈ワークシート〉
	2	○自分の昨日の献立を点検し、食生活の課題（願い）について話し合うことを通して、学習計画をたてることできる。 自分の願いを考え、学習の見通しを考えよう。	・自分の食生活から課題（願い）を考え、課題を解決するための学習の見通しを考える。		◇自分の食生活を振り返り、課題（願い）を見いだすことができる。 〈ワークシート〉 記録に残す評価	
題材の課題：自分の願いを叶えるために何をどのように食べたらよいだろうか。						
追究する	3	○ホームグループで分担した栄養素を調べる活動を通して、担当した栄養素の特徴を理解することができる。 栄養素の特徴や働きについて理解しよう。	・担当する五大栄養素と水の働きについて調べてまとめる。	◇調べた栄養素の特徴を理解できる。 〈Google スライド〉		◇栄養素を調べる活動に意欲的に取り組んでいる。 〈観察・ワークシート〉 記録に残す評価
	4	○友達の発表を聞いたり、問題を作成して解いたりする活動を通して、栄養素の働きについて理解することができる。 栄養素の特徴や働きについて理解を深めよう。	・自分の担当した栄養素についてホームグループで学びを共有し、担当外の栄養素の特徴をまとめる。	◇五大栄養素と水の働きについて理解できる。 〈Google スライド〉 〈ワークシート〉		
	5	○食品成分表の活用を通して、食品に含まれる栄養素を調べることができる。 食品に含まれる栄養素を調べよう。	・食品成分表で食品に含まれる栄養素を調べる。	◇身近な食品の栄養的な特質について理解できる 〈ワークシート〉		
	6	○6つの食品群の特徴を知ることを通して、栄養的な特徴により食品を分類することができる。 食品を6つの食品群に分けよう。	・食品群の分け方を知り、Jamboardを用いて6つの食品群に分ける。	◇6つの食品群の特徴を理解し、食品を分類することができる。 〈Jamboard〉 記録に残す評価		

ま と め る	7	<p>○1日に必要な野菜を計量したり、実物大写真を見たりすることを通して、1日に必要な食品の種類と概量を知ることができる。</p> <p>1日に必要な栄養素の種類と量を知ろう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事摂取基準から中学生に必要な栄養素の特徴とその理由を読み取る。 ・野菜の計量や実物大写真を見て食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量を確認する。 	<p>◇中学生の1日に必要な食品の概量を理解できる。 (ワークシート)</p>		
	8	<p>○料理の画像を使用して献立作成をする活動を通して、自分の願いに沿った1日分の献立を立てることができる。</p> <p>自分の願いを叶える1日分の献立を考えよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・献立作成の手順を知り、自分の願いを叶えるための献立をGoogleスライドで作成する。 	<p>◇自分の願いを叶えるための1日分の献立を考えることができる。 (Googleスライド) 記録に残す評価</p>		
	9 (本時)	<p>○献立を点検し合う活動を通して、自分の献立の改善点を見つけることができる。</p> <p>献立を点検して、自分の献立の改善点を見つけよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・献立について評価のポイントを考え、チェックシートを用いて互いに評価、点検をする。 		<p>◇献立を評価、点検し、献立の改善点とその理由を具体的に見つけている。 (Googleスライド) (ワークシート) 記録に残す評価</p>	<p>◇願いを叶えるための献立作りに主体的に取り組む、生活を工夫し創造しようとしている。 (観察) (ワークシート)</p>
	10	<p>○献立点検の結果を通して、自分の願いを叶えるための献立に改善することができる。</p> <p>自分の願いを叶える献立になるよう、さらに改善しよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・友達からのアドバイスをもとに、自分の願いを叶える献立になるように改善する。 	<p>◇自分の願いに沿って1日分の献立を改善することができる。 (Googleスライド) 記録に残す評価</p>		

授業におけるICTの活用計画(2時間目)

資料2

1 題材 バランスのよい献立作り～私の願いを叶えるために～ (B.衣食住の生活)

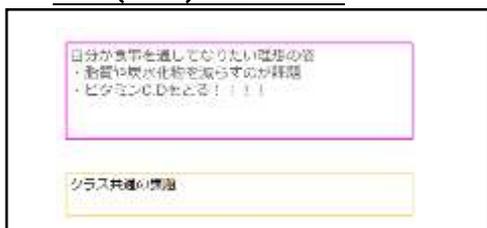
2 本時の目標

自分の昨日の献立を点検し、食生活の課題(願い)について話し合うことを通して、学習計画をたてることができる。

3 本時におけるICTの活用例

パターン①

○インターネットサイト「明治の食育」を用いて、昨日の夕飯の献立を点検し、各自の食生活の課題(願い)を考える。



サイト上で献立をチェック

○「明治の食育」では、栄養素が数値で表されることによって、自分に足りない栄養素とその概量について理解することができるようにする。



パターン②

○スポーツ選手の食生活と比較し、自分に合った課題(願い)を考える。

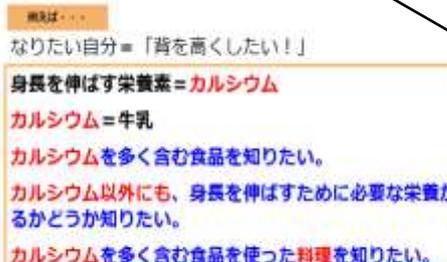


モニターでスポーツ選手の献立と自分を比較

○スポーツ選手の高カロリー高たんぱくの1日の献立を提示することで、活動量による摂取基準の違いを意識させ、生徒自身の課題設定につなげることができるようにする。

パターン③

○食事を通してどのような自分になりたいのか、願いを考える。



フォームの結果から自分の願いを設定

○体の悩みや、なりたい自分を考えさせることで、自分の願いを叶えるための課題を設定することができるようにする。

授業におけるICTの活用計画(3・4時間目)

資料2

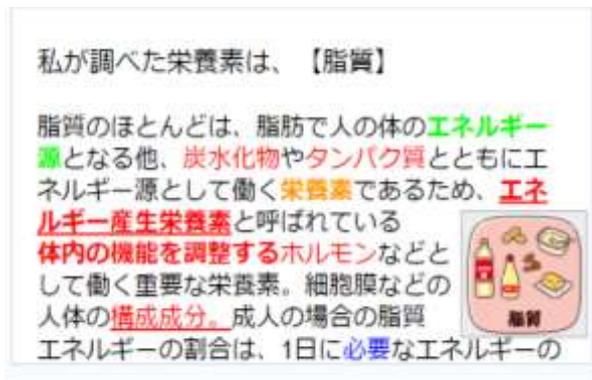
1 題材 バランスの良い献立作り～私の願いを叶えるために～(B.衣食住の生活)

2 本時の目標

- ・ホームグループで分担した栄養素を調べる活動を通して、担当した栄養素の特徴を理解することができる。
- ・友達の発表を聞いたり、問題を作成して解いたりする活動を通して、栄養素の働きについて理解することができる。

3 本時におけるICTの活用

○タブレット端末を活用して、インターネットや本で栄養素の特徴を調べたり、スライドにまとめたりする。



スライド上で、自分が調べた栄養素の特徴を分かりやすくまとめる

- 興味のある栄養素について、班で五大栄養素の中から一人一つ担当を決めることで、それぞれの栄養素の理解を深めることができるようにする。
- 班で発表を聞くことで、自分が調べていない栄養素について理解することができるようにする。

○調べた栄養素についてJamboardでクイズを作成し、理解を深める。



Jamboardを使って、班で調べた栄養素についてクイズを作成する

- 「やさしい」「ふつう」「難しい」と難易度を変えて作成することで、問題を解く生徒が意欲的に取り組むことができるようにする。

○本時のまとめ、振り返りを行う。

牛乳にふくまれています。

歯や骨格など体をつくる材料になっています。

調子を整える働きがあります。

Jamboardを活用したクイズに挑戦する

- 五大栄養素の知識の定着を確認させることで、次時「中学生に必要な栄養素」についてへの関心を持てるようにする。

授業におけるICTの活用計画(6時間目)

資料 2

1 題材 バランスの良い献立作り～私の願いを叶えるために～ (B.衣食住の生活)

2 本時の目標

6つの食品群の特徴を知ることを通して、栄養的な特徴により食品を分類することができる。

3 本時における ICT の活用

○食品群の特徴を知り、Jamboard を活用して、6つの食品群に分類する。



食品がランダムに並んだ Jamboard を配布する

○食品は、多く含まれている栄養素によって6つの食品群に分けられることができることを確認する。

○6つの食品群の特徴を知り、食品がランダムに並んだJamboardを活用して、食品群ごとに分類する。



○本時のまとめ、振り返りを行う。



フォームで振り返り

○Google フォームを活用して確認テストを行うことで、知識の定着をはかれるようにする。

授業におけるICTの活用計画(8時間目)

資料2

1 題材 バランスのよい献立作り～私の願いを叶えるために～ (B.衣食住の生活)

2 本時の目標

料理の画像を使用して献立作成をする活動を通して、自分の願いに沿った1日分の献立を立てることができる。

3 本時におけるICTの活用

○インターネットサイトから料理の写真を活用し、献立作成の手順をふまえながら、自分の理想の1日分の献立をスライドにまとめる。

自分の願い
好き嫌いもなくし何でも食べれるようにして、腹を満ちめながら食べたい。

献立のテーマ
6つの栄養素を入れ苦手も克服できる
バランスの良い献立

願いをかなえるために・・・【やるべきことや望みたい栄養などを書く】
苦手なものも多めに盛り入れるが、6つの栄養素は必ず入れてバランスよく摂取するようにする。

自分の願いを明記する

○自分がなりたい姿を記入することで、献立のテーマがより自分事になるようにする。

願いを叶えるための具体的行動

○自分の願いを叶えるために、どのような栄養素を多く摂取するのかなどを考えることで、テーマにあった献立を作ることができるようにする。

<朝食の例>

朝 食	
主食	煮込みパン
主菜	トースト
副菜	サラダ
デザート	
飲み物	
合計	

<昼食の例>

昼 食	
主食	ハンバーガー
主菜	フライドポテト
副菜	ソース
デザート	
飲み物	
合計	

<夕食の例>

夕 食	
主食	チキンプリン 1235kcal
主菜	チキンプリン 1235kcal
副菜	きつねうどん 29kcal
デザート	45kcal
飲み物	
合計	

昼食の献立は全員が同じ物に統一して考えさせる

○休日の昼食は偏りがちな傾向になることから、昼食を全員同じにすることで、不足する栄養素が明確になり、朝食と夕食を考えやすくなる。また、献立を先に考えられた生徒には、昼食の変更にも取り組ませる。

授業におけるICTの活用計画(9時間目)

資料2

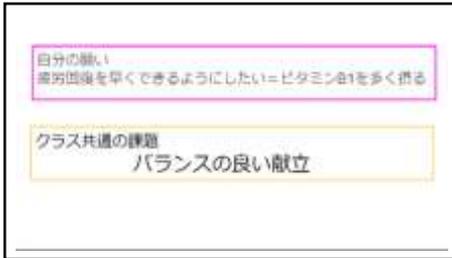
1 題材 バランスのよい献立作り～私の願いを叶えるために～(B.衣食住の生活)

2 本時の目標

献立を互いに点検し合う活動を通して、自分の献立の改善点を見つけることができる。

3 本時におけるICTの活用

○前時に立てた献立や教師の例示を基に、不足した栄養素などを考える。



不足した栄養素や願いが叶えられているかを確認する。

○教師の作成した献立例を共有し、全体で確認することで、既習事項をもとにした点検を意識できるようにする。

○今までの学習がスライドですぐに振り返られるようになっているので、テーマや願いに合っているかの点検が一目で分かる。

○タブレット端末を使って、各自が立てた献立を比較検討しながら、互いの献立を点検し合う。



タブレット端末を使って、各自が立てた献立を共有・比較しながら理解を深める協働学習

○これまでに学習に使用したスライドやジャムボードを、クラスルームで共有しておくことで、既習事項を確認しながら点検できるようにする。

○3食が同時に見られるようにし、一日分の食事の概量を捉えやすくする。

○本時のまとめ、振り返りを行う。

工夫したところ(自分で)

- 盛り
- 匂いをいれた

友達からのアドバイス

- 4割の量が足りないから、きのこかを入れた方がいい
- 6割は料理にも使われているからそんなに旨やさなくても良い
- カルシウムは小魚でも補えるから、魚をしらす丼にした方がいい
- 水分はあさりとかが良いそう

本時の振り返りをスライド上に残し、次時に生かす

○自分の献立を点検してもらって新たに気付いたことや、改善したい点などをスライド上に残すことによって、次時の学習の方向性が分かりやすくすることができる。

1 題材 バランスのよい献立作り～私の願いを叶えるために～(B.衣食住の生活)

2 本時の目標

献立点検の結果を通して、自分の願いを叶えるための献立に改善することができる。

3 本時におけるICTの活用

○自分の改善点をまとめ、振り返りを行う。



工夫したところ

- ・4つの食品群を全てではないが、お昼の献立ではかつ取り入れたこと。
- ・少しでも彩りよく見せるために野菜を適物にした。
- ・漬物を馴染にすることで、取れていなかった3-4品の食材を取り入れている。
- ・味噌汁にわか4を加えることで2層のものを取り入れた。
- ・献立構成をあわせて6つの食品群が取り入れたこと。

改善したところ

- ・朝食にヨーグルトを追加し、少なかった2群を取り入れた。
- ・夕食に野菜がなかったので3食サラダにするのではなくちょっと違うポテトサラダを加えた。
- ・彩りも考えたかったのであまり変えずに良いと思われたものや思ったものはそのままにして
- ・魚と肉というバランスは変えたくなかったので野菜は野菜それぞれ変えなかった。

改善点が一目で分かる

- スライドの表示を変更することによって、どこが変化したのかが分かりやすくなり、どの点を改善したのかを評価しやすくなる。
- スライドを使っているので、食生活の課題のページをすぐに振り返ることができる。自分の課題を見直すことで、工夫点や改善点など、ポイントを絞って書くことができるように



本時の振り返りをスライド上に残し、家庭実践に生かす

- データとして残すことで、自分が考えた献立を家庭で見ながら作る事ができるようにする。長期休みの家庭実践につなげることができる。