

# 技術・家庭科<食生活と自立>学習指導案

平成22年11月12日(金)

指導者：大和町立大和中学校

教諭 梅木 知恵

指導学級：大和町立大和中学校

1年4組33名

会場：大和町ふれあい文化創造センター  
調理実習室

- 1 題材名** 「食品の選択と調理」  
＜新学習指導要領 B 食生活と自立 (2)ウ, (3)ア・イ・ウ＞

## 2 題材の指導目標

食品の選択と調理を通して、食生活の自立に向けた基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、地域の食文化について関心と理解を深め、課題をもって食生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。

## 3 題材について

### (1) 題材観

現代の私たちの食生活は、社会生活や家庭生活の変化とともに大きく変容してきている。市場には多くの食材があふれているものの、あわただしい社会生活の中で、調理する手間と時間をかけることのないインスタント食品やレトルト食品等が出回るようになった他、外食産業も著しく発達した。このような食生活の変化の中で、私たちは手作りの良さを忘れ、便利さを追い求め、素材そのものの味や姿を知らぬままに食することが多くなっている。また、栄養の偏りや摂り過ぎ、加工食品に含まれる食品添加物から受ける影響など、健康に関わる問題も増加しており、生徒の心身にも悪影響を及ぼしていることは既に多方面から指摘されているところである。

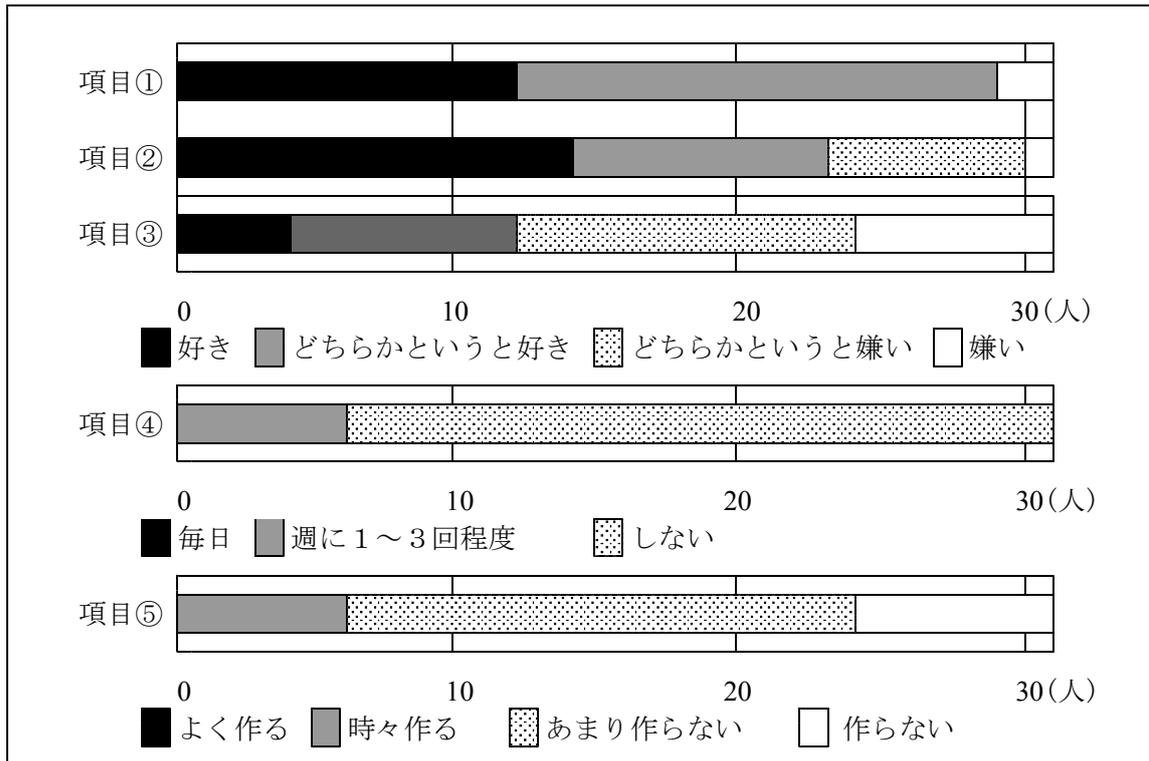
このようなことから、成長の著しい青少年期にある生徒が、健康的な生活を営むために必要な栄養のバランスのとれた献立を考え、それを調理する技術を習得することで、自らの手で調理して食べることの楽しさに気づき、豊かな食生活を営むために必要な能力を自ら習得することは、大変重要と考える。そこで、季節の食品や地域の食材を取り入れながら食文化についても考えさせ、地域食材を生かした知的好奇心を喚起させる学習課題を提示し、驚きや感動が生まれる実践的・体験的な学習活動の展開から、つくる楽しさを味わわせたい。また、学習した事柄を実際の家庭生活において自ら進んで活用し、実践しようとする能力や態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

### (2) 生徒観

全体的に落ち着いた態度で学習に取り組み、授業では、発問に対する反応もよく、積極的に自分の意見を発言する生徒が多い。グループ活動では、話し合いを深めながら学び合い、意欲的に課題に取り組んでいる。

食品の選択と調理についての学習にあたって、本学級の生徒に以下の質問項目のアンケートを実施し、実態把握を行った。

- ①家庭科の授業は好きか
- ②料理をすることが好きか
- ③野菜料理は好きか
- ④家庭では料理をどのくらい作るか
- ⑤小学校の授業で学習した料理を家でも作るか



家庭科の授業を好む生徒は多く、その理由の大半を占めたのが「調理実習が好き」または「家庭科の授業がおもしろい、楽しい」であった。生徒は既に小学校において、五大栄養素のはたらきや栄養のバランスを考えた献立の立て方についての学習を基に、米飯やみそ汁、卵などを使った調理を行っている。しかし、実習したことを家庭で実践したことのある生徒はごく少数である。また、「家庭ではどの程度料理をするか」の質問に対しては、ほとんどの生徒が「しない」と回答するなど、これまでの学習活動で習得した知識と技術が、生活を主体的に営む能力や態度に結び付いていないのが現状である。

野菜料理については、苦手な食材があるという理由から積極的に摂取しようとする生徒は少なく、給食の残食も野菜料理に多く見られる。

### (3) 指導観

この学習を通して、育成したい力を以下の4つとした。

**育成したい力**

- ◇食品の選択や日常食の調理について関心を持ち、日常生活において実践しようとする態度 (関心・意欲・態度)
- ◇食品の選択や日常食の調理に関する知識や技術を活用し、生活を工夫する力 (工夫・創造)
- ◇食品を適切に選択し、日常食の調理ができる力 (生活の技能)
- ◇食品の適切な選択方法や、食品の調理上の性質を理解する力 (知識・理解)

本題材の目標は、献立作成や食品の見分け方、日常食の調理などに関する実践的・体験的な学習活動を通して、食品の選択や調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得させることである。また、地域の食文化についての関心と理解を深め、課題をもって日常食の調理を工夫し、健康的な食生活を営もうとする意欲と態度を育むことにある。

実践的な態度を育むためには、身近な生活の中から魅力的な学習課題を提示し、課題解決的な学習活動を通して自ら家庭生活を創りあげることの喜び、充実感を体感させる必要があると考える。家庭生活の中で調理経験が少ないという生徒の実態から、学習内容に実践的・体験的な活動をより多く取り入れる。そして、調理を行うことの達成感や成就感を実感させ、

「自分にもできる」という自信をもたせたい。そこで、授業で扱う調理は、短時間で簡単に取り組める基礎的なものとする。また、自信をもって調理を行うためには確実な技術の定着が必要不可欠であるが、調理実習においては、一度取り上げただけでは技術が十分習得できないことがある。そこで、特に定着しにくい技術は繰り返して学習できる授業展開を工夫し、基礎的・基本的な技術の確実な定着を図りたいと考える。

なお、野菜の調理を扱う際には、苦手な野菜があるという生徒の実態を踏まえ、野菜に多く含まれる栄養が健康な体づくりには欠かせないことを十分理解させる。そして、野菜料理に親しみをもち、毎日の食生活に積極的に取り入れていこうとする態度を育てるための授業づくりを工夫したい。

調理実習で使用する食品については、地域の食材を積極的に取り入れる。ここ数年、地域をあげて「スローフード」や「地産地消」を考える取り組みがあり、「食」への関心も高まりつつある。このような環境に育つ生徒が地域の食文化への興味をもち、そのよさについて十分理解し、自分の住んでいる地域の食文化を見つめ直していくことこそ、豊かな食生活への第一歩になると考える。

#### (4) 研究主題との関連

(宮城県連合中学校教育研究会技術・家庭科研究部会)  
 よりよい生活のための実践力を育てる指導の工夫  
 ～気づく、考える、築く学習を通して～

本県では、技術・家庭科における実践力を「基礎的・基本的な知識や実践的・体験的な学習活動で得た経験を、実生活において実際の行動に移し、活用することのできる力」と定義している。このことを踏まえ、本題材における実践力を「食品の選択と調理についての基礎的・基本的な知識や技術を身に付け、豊かな食生活を目指して実生活において行動に移し、活用することのできる力」と捉えた。また、本県では研究の進め方として、題材や教材・教具の開発、問題解決的な学習を充実させることを重視している。

そこで、本題材では食品の選択や調理に関する実践的・体験的な学習活動を通して、生徒一人一人に驚きや感動、疑問、気づきを与える学習課題を設定し、その解決に向けて生徒自らが考える学習場面を多く設定する。このような問題解決的な学習を取り入れた授業を組み立て、豊かな食生活を営むために必要な力を構築させることで、実生活への行動力や活用する力を育て、生活に生かすことにつなげていきたいと考える。

#### 4 題材の指導計画

題材「食品の選択と調理」 15時間扱い

小 題 材	時 数	時 間	指 導 内 容	指導項目 新学習指導要領
1 豚汁づくりから調理のいろはを学ぼう	2	1	<input type="checkbox"/> 衛生的で安全な調理をするうえで注意すべきことを知らせ、心構えをもたせる。 <input type="checkbox"/> いろいろな食材の切り方を知らせ、豚汁の調理に適した野菜の切り方を工夫しながら実践させる。	B(2)ウ B(3)ア ウ D(2)ア
		1	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食生活について考えさせる。 <input type="checkbox"/> ゴミの分別の仕方を知らせる。	
2 旬の果物を満喫！ジャム&パンづくり	2	1	<input type="checkbox"/> いろいろな果物の旬について理解させる。 <input type="checkbox"/> 計量器の正しい使い方を理解させ、ジャムとパンづくりの中で実践させる。 <input type="checkbox"/> ジャムづくりを振り返らせ、生鮮食品と加工食品の特徴や保存の原理に気付かせる。	B(2)ウ B(3)ア ウ
		1		

3 私は誰でしょう ー食品の表示を知ろうー	1	1	<input type="checkbox"/> 品質表示から加工食品の名称を予想するクイズを行うことで、品質表示への関心を高め、食品の選択に必要な情報を読み取らせる。 <input type="checkbox"/> 各種マークの見方を理解させる。 <input type="checkbox"/> 食品添加物の用途や使用目的を知らせる。 <input type="checkbox"/> 同種類の加工食品を集め、品質表示や実物を見比べながら話し合わせ、食の安全や食品の選択について考えさせる。	B (2) ウ
4 ビストロ大和の看板メニュー「ハンバーグ定食」を開発しよう	4	1	<input type="checkbox"/> 肉の種類や部位、調理例、調理上の性質について理解させる。 <input type="checkbox"/> 班毎に付け合わせやソースを工夫したハンバーグの調理計画を立てさせる。また、このハンバーグを主菜とする一食分の献立を考えさせることで、既習事項の理解を深めさせる。	B (2) アイウ B (3) アイウ
5 まほろばの里さんま祭り	4	1	<input type="checkbox"/> 手開きの仕方を知らせ、一人一尾ずつ扱わせて「さんまの一夜干し」の調理をさせる。	B (2) ウ B (3) アイウ
1	1	<input type="checkbox"/> 魚の種類や旬、選び方、調理上の性質、手開き以外の魚のおろし方について理解させる。 <input type="checkbox"/> いろいろなさんま料理を調べさせ、班毎に三枚おろしが体験できる調理計画を立てさせる。		
2	2	<input type="checkbox"/> 計画に従って、さんま料理の調理をさせる。		
6 目指せ！野菜料理のマエストロ <本時1 / 2 >	2	1	<input type="checkbox"/> 班毎に、野菜を使った簡単な調理をさせる。 <input type="checkbox"/> 地域の特産を調理実習の食材に取り入れ、地域の食文化への関心を高める。 <input type="checkbox"/> 調理実習を振り返りながら野菜の栄養素とそのはたらきや、野菜の旬を確認することで、既習事項の理解を深めさせる。	B (2) ウ B (3) アイウ
1	1	<input type="checkbox"/> 調理実習での経験や家庭での調査活動をもとに野菜の調理法や調理例、特徴、調理上の性質について話し合いを行わせ、野菜の調理の知識・理解を深めさせる。		

## 5 題材の評価規準

題材「食品の選択と調理」

生活や技術への関心・意欲・態度	生活を工夫し創造する能力	生活の技能	生活や技術についての知識・理解
食品の選択と日常食の調理について関心をもって学習に取り組み、日常生活で実践しようとしている。	食品の選択と日常食の調理について、課題をもって工夫しようとしている。	食品を適切に選択し、安全と衛生に留意して日常食の調理ができる。	食品の選択と日常食の調理に関する基礎的な知識を身に付けている。

## 6 題材の指導内容と評価の計画 \*別紙

### 7 本時の指導計画

#### (1) 本時の題材 「野菜の調理」～目指せ！野菜料理のマエストロ～

#### (2) 本時の指導目標

- ① 野菜料理への興味・関心を高めさせる。
- ② 野菜の調理上の性質を理解させる。

#### (3) 本時の指導の工夫

- ① 知的好奇心を喚起させる学習課題の工夫  
調理実習では、短時間で簡単にできる野菜の調理に取り組みせ、「自分にもできる」という実感をもたせることで野菜料理への興味・関心を高め、実践しようとする意欲や態度を育てたい。また、野菜の調理上の性質に関する気付きを促すため、調理方法を工夫することで、野菜の調理に関する基礎的な知識や技能を身に付けるきっかけとしたい。
- ② 地域の食材の活用  
地域の食文化への関心を高めるために、調理実習では地域の特産であるまいたけやしいたけなどの野菜を扱う。また、技術分野「作物の栽培」で学習しているもやしも食材の一つとして取り入れ、野菜への親しみをもたせる。
- ③ 知識や技術の確実な定着を図らせる授業展開の工夫  
野菜に含まれる栄養素とそのはたらきや、野菜の旬といった既習事項を本時の授業展開の中で繰り返し取り上げることで、確実な知識や技術の定着を図る。
- ④ 実践的な態度を育てるための調査活動  
本時の学習内容を踏まえ、各家庭で様々な野菜料理の調理法や調理例、特徴、調理上の性質について調査活動を行わせる。授業での学習事項と家庭生活を結び付けるための手だての一つとなり、生活への実践力を生むものとする。

#### (4) 本時の具体の評価規準

- ① 野菜の調理に関心をもち、意欲的に調理実習に取り組もうとする。(関心・意欲・態度)  
Aとする状況 手順や時間配分をよく考え、仕事分担なども配慮して積極的に能率良く実習している。  
Cへの手だて 短時間で簡単にできる実習の課題を提示したり、生徒同士の学び合いから学習意欲を喚起させる補助教材を用いたりする。また、机間指導時には必要に応じて具体的なアドバイスを行う。  
\*評価方法 観察 学習シート
- ② 野菜の調理上の性質や特徴を理解できる。(知識・理解)  
Aとする状況 調理実習の振り返りにおいて、自ら野菜の調理上の性質や特徴に気付き、分かりやすく説明ができる。  
Cへの手だて 調理実習の振り返りにおいて、野菜の調理上の性質や特徴を生かした調理法を行っていた場面を具体的に示したり、視覚から吸収できる補助教材を用いたりすることで気付きを促す。  
\*評価方法 観察 学習シート



