

技術・家庭科<食生活と自立>学習指導案

平成 21 年 11 月 6 日(金)

指 導 者：仙台市立中田中学校
教諭 小野寺 美智

指 導 学 級：仙台市立中田中学校
1 年 1 組 3 1 名

会 場：仙台市立富沢中学校

1 題材名 「食品の選択と調理」

<新習指導要領 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・基本的な知識と技術を習得するとともに、食生活を主体的に営む能力と態度を育てる。

3 題材について

(1) 題材観

いつでもどこでも食べたいものが簡単に手に入るのが昨今の日本の食の現状である。しかし一方では、フードマイレージの高さやフードロスの多さが指摘されており、環境の影響、安全性など、さまざまな課題が取り上げられてもいる。また、家庭生活における食行動とも深く関係しているが、家族の結びつきや家庭の教育力低下の影響で、調理からかけ離れた生活をしている中学生も少なくない。そのため、家庭の味よりも画一化した味に親しむことが多く、加工食品の原料や添加物への知識や調理作業の技能の低下などが心配される。

このような状況の下で、生涯にわたって健康的な生活を送るためにも、消費者として品質を見分ける目を養い、適切な食生活のあり方を学び、自立できる力を身に付けることは大切である。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、身近な生鮮食品を使った調理を楽しく体験できる学習を展開することにより、個々の家庭で無理なく実践できるものと考え、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んでいるが、積極的に発言する場面は少ない。食物学習に対する生徒の興味・関心は高いが、家庭での手伝い状況を聞いてみると、食事の準備や皿洗いや食材の買い物等を毎日している生徒は少ない。また実際の調理経験も少なく、小学校での調理実習では基本的な調理技術を生かして簡単な朝食程度の料理を作ってきた程度である。

1 年 1 組の生徒に以下の質問事項でアンケートをした

質問 1 家で料理をどれぐらいするか

質問 2 家でよく作る料理は何か

質問 3 料理をすることが好きか

質問 4 食事に期待すること

	11 人	17 人	3 人	計 31 人
質問 1	まったくしない	週に 1～3 回程度	毎日作る	
	20 人	8 人		
質問 3	好き (どちらかというとき好きも含む)	嫌い (どちらかというとき嫌いも含む)		

この調査から、料理づくりに対しては興味・関心は高いものの、質問1からは家庭で料理する機会があまり多くないことがいえる。料理をしない理由については、面倒くさい、作り方が分からないがあげられた。質問2から調理実習については、好きと答える生徒がほとんどであるが、家庭で作る料理はカレーやチャーハンなど焼くだけ炒めるだけなどの本当に簡単な料理を上げていた。質問3からの食事に期待することは、おいしいこと、量が多く満腹になることが多く、食事の雰囲気や安全面などへの期待があまりない。また、食材の購入経験が少ないことや表示への興味関心も低く、食物に関する事項や生活とのかかわりについての理解は足りない。そこで、調理の基本的技術の習得を目的としつつ、自分たちで実感し考えることによって、食品の調理上の性質や基礎的知識を身に付けさせ、さらに実生活で実践しようとする意識を持たせる必要があると考える。

(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

- ◇ 食品の適切な選択やよりよい日常食の調理法を実践しようとする力 <関心・意欲・態度>
- ◇ 食品の適切な選択の仕方やよりよい日常食の調理法を工夫する力 <工夫し創造する力>
- ◇ 食品を適切に選択し、日常食のよりよい調理法を実践できる力 <生活の技能>
- ◇ 食品の適切な選択の仕方や日常食のよりよい調理法を理解する力 <知識・理解>

中学生の調理技術は年々低下している。調理済み食品等を利用する家庭が増加していることから、包丁を使う機会が少なくなってきた。しかし、授業を通して包丁の使い方がうまくなりたいと望む生徒もおり、調理実習に備えて家庭で練習している生徒の話も聞くこともある。

本題材の目標は、調理を通して基礎的・基本的な知識と技術を習得させるとともに、日常生活で実践できる能力を養うことである。調理経験が少ないという生徒の実態から、前回学習した事項と関連させながら、食材を替えて繰り返した指導を展開することにより、知識や技能の定着を図りたい。調理の技術面を重視し、あえて一人ひとりの調理技術が見られる場面を設定した実習を行わせることにより、技術の向上に対して喜びを感じ積極的に実習に取り組みせたいと考える。また、使用する食品については、地域の食材や旬のものを取り入れて季節感を十分味あわせ、一人に対して一個という食品をまるごと取り入れ、切り方など調理技術の基礎・基本を養わせたいと考える。このような実習の体験的な活動を通し、できたという達成感を持たせながら、それを家庭で実践していこうという意欲につなげていきたい。さらに基礎的事項を基に、その他の調理にどのように生かすことができるか、創意工夫させる場面を設定し、生活に生かす力を育てたい。

(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～

よりよい食品の選択と調理とは、「食品の選択に必要な観点(目的、栄養、調理の能率、環境への影響など)を理解した上で、食生活を豊かにできる調理方法を身に付けていること」ととらえた。

本題材を通し、食生活における現状と課題を見つめさせながら、よりよい食生活を送るために、学んだことを実生活で生かそうとする意欲や態度、生かすために必要な知識や技能を身に付けさせ、よりよい食生活のための実践力を育てていきたい。

4 題材の指導計画

題材「食品の選択と調理」 17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 生鮮食品について知ろう	1	1	<input type="checkbox"/> 生鮮食品と加工食品について理解させる。 <input type="checkbox"/> 生鮮食品を季節ごとに分類させる。 <input type="checkbox"/> 地域の生鮮食品について理解させる。 <input type="checkbox"/> 食品の栄養的特質を理解し、生鮮食品の選び方、保存の仕方を知らせる。	B(2)ウ (3)ウ
2 表示から加工食品を知ろう	2	1 1	<input type="checkbox"/> マークや表示やマークの見方を理解させる。 <input type="checkbox"/> 食品添加物の種類や使用目的、使われている食品例を知らせる。 <input type="checkbox"/> 食品の安全性と問題点について話し合いを通して、食品の選択について理解させる。	B(2)ウ
3 調理計画を立てよう	2	1 1	<input type="checkbox"/> 衛生的で安全な作業をする上で注意することを知らせる。 <input type="checkbox"/> 計量器の扱い方を知り、正しく使うことができるようにさせる。 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食生活を考えさせる。 <input type="checkbox"/> 残菜の利用、ゴミの分別の仕方を知らせる。	B(2)ウ * D(2)ア
4 野菜の調理 「季節の野菜を使って豚汁をつくろう」	4	1 1 2	<input type="checkbox"/> きゅうりでいろいろな切り方を知らせる。 <input type="checkbox"/> 野菜の調理上の性質を理解させる。 <input type="checkbox"/> 地域の野菜を確認させる。 <input type="checkbox"/> 季節の野菜を使った料理を考えさせる。 <input type="checkbox"/> 計画に従い、調理させる。	B(2)アイウ
5 肉の調理 「オリジナルハンバーグに挑戦しよう」	4	1 1 1 1	<input type="checkbox"/> 肉の特徴と調理上の性質を理解させる。 <input type="checkbox"/> ハンバーグの副材料の必要性を理解させる。 <input type="checkbox"/> 計画に従いハンバーグの下ごしらえをさせる。 <input type="checkbox"/> 計画に従い、調理させる。 <input type="checkbox"/> 副材料の違いによる食感や味の違いを感じ取らせ、副材料の役割について理解させる。 <input type="checkbox"/> いろいろな肉料理を工夫し、実践させる。	B(3)アウ
6 魚の調理 「さんまの調理をしよう」 <u>さんまのつみれで何が できるか <本時></u>	4	1 1 2	<input type="checkbox"/> 旬の魚の特徴、調理上の性質を理解させる。 <input type="checkbox"/> さんまの三枚おろしの仕方を知らせ、班で1尾のさんまをおろさせる。 <input type="checkbox"/> 臭み消しの違うつみれを味わい、臭み消しの効果を理解させる。 <input type="checkbox"/> いろいろな魚料理を工夫させる。 <input type="checkbox"/> 一人1尾のさんまを三枚におろし、計画に従ってかば焼きとつみれ汁を調理させる。	B(3)アイウ

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
食品の選択と簡単な日常食の調理について関心をもって学習に取り組み、生活をよりよくしようとしている。	食品の選択と簡単な日常食や地域の食材を生かした調理について、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簡単な日常食や地域の食材を生かした調理ができる。	食品の選択と簡単な日常食や地域の食材を生かした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 「魚の調理」～さんまのつみれを使った料理を考えよう～

(2) 本時の指導目標

副材料（臭み消し）の異なるさんまのつみれをつくり、試食することを通して、魚の調理の基礎的・基本的技能と知識を身に付けさせるとともに、魚料理に興味を持ち、自分なりに工夫をして調理をしようとする意欲をもたせる。

(3) 本時の指導の工夫

前時に班で1尾のさんまを三枚におろし、つみれを作ることで魚に触れさせ、少しでも魚の調理に親しませた上で、2種類のつみれ（臭み消しの有るもの・無いもの）を試食させる。2種類の比較により、臭み消しの効果を実感することで魚料理をよりおいしく食べる方法について考えさせたい。それぞれの家庭での魚料理の知識や前回のハンバーグ実習で学んだ副材料についての知識を生かしながら、魚の食べ方について話し合わせることで魚料理に関する考えを広めさせることができる。また、実際にさんまのつみれを試作し、試食させることで調理実習への意欲を高め、多様な献立に関心を持たせることにもつながると考える。調理を創意工夫する力こそ、今後の実践する力になると考える。

(4) 本時の具体的評価規準

① さんまのつみれの作り方と臭み消しのはたらきについて理解する。 (知識・理解)

Aとする状況 臭み消し有り無しの違いを理解し、適確な理由を含めて発表している。

Cの状況の生徒への手だて

試食の順番を指示し、どのように違うか注意して味わうよう個別に支援する。

*評価方法 □観察 □発表

② 魚の料理を自分なりに工夫して食べようとする。 (関心・意欲・態度)

Aとする状況 積極的に今後の料理に生かそうと考えている。

Cの状況の生徒への手だて

事例を示し、調理することや食べることに興味を持たせるよう個別に支援する。

*評価方法 □観察 □発表 □学習シート

(5) 本時の指導過程

段 分 階	学習活動	生徒の活動	<input type="checkbox"/> 指導上の留意点 * 資料・準備物など	評価計画	
				基 準	方 法
課題把握 5分	1 前時の学習内容の確認と本時の学習内容の確認	(1)前時の学習結果を踏まえ、本時の学習目標が理解できる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">さんまのつみれで何ができるか考えよう</div>	<input type="checkbox"/> 前時の学習を確認する。 * 学習シート <input type="checkbox"/> 本時の学習内容の確認をする。		
課題追求 20分	2 計画表に従って実習する。 3 出来上がったものを試食して、臭み消しの効果について確認する。	(2)班毎に前時に下ごしらえをしたさんまのつみれをゆでる。 (3)臭み消しの効果が、風味にどのように影響するか考える。 (4)臭み消しの効果について、試食の感想を発表する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">気づく</div>	<input type="checkbox"/> 安全に留意し、作業を進めさせる。 <input type="checkbox"/> 臭み消し無しと有りを区別してゆでられるよう、ざるを2種類用意する <input type="checkbox"/> つみれの中まで火が通ったことを確認しながらゆであげることを注意させる。 <input type="checkbox"/> 魚の臭みや風味を意識して味わうよう指示する。 <input type="checkbox"/> 試食する順番を指示することで、臭み消しの効果について比較させる。 ・試食する順序 ①臭み消しの無いつみれ ②各班のオリジナルのつみれ ③臭み消しの無いつみれ <input type="checkbox"/> いろいろな臭み消しの効果について発表させることで、全体で確認させる。	①	<input type="checkbox"/> 観察 ① <input type="checkbox"/> 発言
課題解決 15分	4 さんまのつみれを使った料理を考える。	(5)班毎にさんまのつみれを使った料理について考え、意見を交流させる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">考える</div> (6)班の考えを発表する。	<input type="checkbox"/> これまでの経験や知識(家庭・調理実習など)から、料理を考えるよう机間指導する。 <input type="checkbox"/> 料理が浮かばない班には、ヒントを与えながら指導する。 <input type="checkbox"/> 考えた料理法の理由を明確に説明できるようにさせる。 <input type="checkbox"/> 各班の発表を聞きながら、魚料理に関心を持たせる。	②	<input type="checkbox"/> 発言
まとめ 10分	5 本時の学習のまとめ、これからの調理への生かし方を発表する。 6 後片付け	(7)本時のまとめをする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">築く</div> (8)実習の後片付けをする。	<input type="checkbox"/> 各班から出た発表から自分ができる魚料理の実践への意欲を持たせる。 <input type="checkbox"/> 本時の学習から分かったことをまとめ、発表させる。 <input type="checkbox"/> 手際よく後片付けをさせる。	②	<input type="checkbox"/> 発言