家庭科（家庭総合）　学習指導案

|  |  |
| --- | --- |
| 日　　　時 | 平成○○年○月○日（○）第○校時 |
| 学　年・組 | 普通科　第○学年○組（男子○名、女子○名） |
| 使用教科書 | 「○○（教科書名）」（出版社名） |
| 指　導　者 | ○○高等学校　教諭　○○　○○ |

１　小単元名　食生活をつくる「食事の計画と調理」

　２　小単元の目標

　　 青年期の食事の重要性について理解し、自分の食生活を振り返り、改善点について考える。また、食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を活用して、年齢、性別、生活条件や嗜好などを考慮した上で自分や家族の献立を作成できるようにする。

３　小単元の評価規準

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 関心・意欲・態度 | 思考・判断・表現 | 技能 | 知識・理解 |
| ・青年期における食事  　の重要性を踏まえ、自分の食生活を振り返ろうとしている。  ・科学的な視点をもっ  　て自分や家族の食生  活について関心をも  ち、科学的な視点から取り組もうとしてい  る。 | ・食事摂取基準や食品  群別摂取量の目安を踏まえて、自分の食生活の課題を見いだし、解決策を考え、まとめている。  ・家族の年齢、性別、生活条件や嗜好を踏まえて材料を選び、適切な切り方や調理法になるように献立を考え、工夫している。 | ・食品を四つの食品群  　に分類することが  　できる。 | ・各ライフステージに  おける食事摂取基準と食品群別摂取量の目安を理解している。 |

４　小単元の指導計画と評価計画（３時間）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 学習内容  ねらい | 評　価 | | | | |
| 関 | 思 | 技 | 知 | 評価規準 |
| １ | 食事摂取基準と食品群別摂取量の目安  ・青年期の食事摂取基準と食品群別摂取量を知る。 |  |  | ○ | ○ | ・各ライフステージにおける食事摂取  基準と食品群別摂取量の目安を理解している。  ・食品を四つの食品群に分類すること  ができる。 |
| ２（本時） | 自分の食生活を振り返る  ・食生活を振り返り、改善点を考える。  ～あなたの食生活大丈夫？～ | ○ | ○ |  |  | ・食事摂取基準や食品群別摂取量の目  安を踏まえて、自分の食生活の課題を見いだし、解決策を考えている。  ・青年期における食事の重要性を踏まえ、自分の食生活を振り返ろうとしている。 |
| ３ | 家族の食事計画  ・家族の１日の献立を考える。  ・各ライフステージでどんな工夫が必要か考える。 | ○ | ○ |  |  | ・家族の年齢、性別、生活条件や嗜好を踏まえた上で、材料を選び、適切な切り方や調理法になるように献立を考え、工夫している。  ・科学的な視点をもって自分や家族の  献立作成に意欲的に取り組もうとしている。 |

５　本時の指導（第２時）

　　(1)　題目「自分の食生活を振り返る」

　　(2) 本時の目標

　　　　 現在の食生活を振り返り、改善策を考える。

　　(3) 本時の学習活動と「思考のすべ」の関連

〇現在、学校で昼食として食べている食事の内容と用いられている食品を書き出し、四つの食品群に分類する。その結果について比較（示された視点による比較）を用い、給食の献立と比較する。その際、「不足していると思う食品」「摂り過ぎていると思う食品」の二つの視点を与え、それらが身体にどのような影響を与えるかを考え、自分の食生活の評価につなげる。

〇「現在の食生活の評価とその理由」、「このまま今の食生活を続けて健康でいられるかとその理由」について考える。理由付けをする際に、比較した結果と、これまで学習してきた食品の栄養的特徴、食事摂取基準と食品群別摂取量の目安、生活習慣等を考慮させる。

(4)　展開

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 学習活動 | 指導上の留意点 | 評価規準 |
| 導入 | 〇本時の学習内容を確認する | ○前時に学習した食品群別摂取量について確認させる。 |  |
| 展開 | 「あなたの食生活大丈夫？」  【ワークシート】  ○学校にいる間に食べているものについて（弁当、間食含む）四つの食品群に分類して確認する。  ○昨日学校で食べたものを書き出し、四つの食品群に分類する。  ○中学校の給食と比較して現在の食生活を評価する。  比較  （示された視点による比較）  給食と普段の食事とを比較して、不足している食品や摂り過ぎている食品を書き出してみよう。  ○比較の結果から、現在の食生活について総合的に評価する。  「理由付け１」  今のあなたの食生活は次のうちどれに当てはまるか。（大変よい・だいたいよい・　　　　　あまりよくない・悪い）  その理由を述べなさい。  〈ペアワーク〉  ○現在の食生活を続けても健康でいられるか考える。  「理由付け２」  この食生活を続けると次のうちどれに当てはまるか。（健康でいられそう・やや不  安・不健康になりそう）  その理由も述べなさい。  ○すぐに実行できそうな改善策を考える。 | ○自分の昼食（弁当など）、間食（ジュース類も含む）に使用されている食品を四つの食品群に分類させる。  ・給食の献立も四つの食品群に分類したものを提示する。  ・給食の写真を提示する。  ・一食のご飯の量の目安　 提示  　　一食の野菜の量の目安　　する。  ○昨日学校で食べたものを書かせ、四つの食品群に分類させる。  　・食品群の分類作業が進まない生徒に対しては、前時のワークシートや教科書等で確認させる。  ○中学校の給食における食品摂取の状態と現在の食品摂取の状態を比較して、現在の食生活を評価させる。  【予想される結果】  　・１群：乳・乳製品の不足  ・３群：野菜の不足や果物の不足  ・食品総数の不足　　　　　など    ○比較の結果から、現在の食生活について総合的に評価させる。  ・食品の栄養的な役割と体重や体調の変化など身体への影響と関連させるよう促す。  ○まずは個人で検討させる。  ○その後ペアで意見交換をさせる。  〇お互いにアドバイスをするよう促す。  （例）  ・乳製品が足りなければ、今の昼食に牛乳やヨーグルトをプラスする。  ・野菜類が足りなければ野菜ジュースを飲む。  このように、簡単ですぐに実行できそうなことがよいことを伝える。 | ○食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を踏まえて、自分の食生活の課題を見いだし、解決策を考え、まとめている。  （思考・判断・表現） |
| まとめ | 〇本時の目標が達成できたか確認する。 | ○本時の目標は達成できたかを中心に記入させる。 | ○青年期における食事の重要性を踏まえ、自分の食生活を振り返ろうとしている。  （関心・意欲・態度） |