

1 題材の目標及び題材構想

「バランスのとれた食生活を考えよう」～家族のためのオリジナルモーニングを作ろう～（4時間完了）

(1) 題材の目標

- ① 食事のとり方に関心を持ち、栄養素の量に注意した食事のとり方をしようとする。
(生活や技術への関心・意欲・態度)
- ② 自分の食生活を振り返り、課題を見つけ、解決するための方法を考えたり、工夫したりできる。
(生活を工夫し創造する能力)
- ③ 朝食作りに必要な条件に気付き、計画を立てて実習したり、調べたりしたことをまとめ発表することができる。
(生活の技能)
- ④ 健康と栄養、献立の必要性について考え、理解を深める。
(生活や技術についての知識・理解)

(2) 評価規準

生活や技術への関心・意欲・態度 ・・・【関】	中学生の1日分の食事のとり方に関心を持ち、栄養素の量に注意した食事のとり方をしようとしている。
生活を工夫し創造する能力 ・・・【工】	自分の食生活を振り返り、課題を見つけ、健康的な食事のとり方について考え、工夫している。
生活の技能 ・・・【技】	朝食作りに必要な条件について具体的な方法を考え、それを生かした計画を立て、実習することができる。
生活や技能についての知識・理解 ・・・【知】	中学生の1日に必要な食品の種類と概量や、献立作成の手順について理解している。

(3) 題材構想

階	各過程のねらい	噸	学習活動	教師の支援・留意点☆評価規準
発見	○食事調べを通して、自分の食生活の課題に気付き、献立の必要性を考え、手順を理解する。	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> バランスのとれた食事について考えよう </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の休日の食事を六つの食品群に分類し、栄養のバランスを確かめる。 ・以下のことを知る。 ・朝食の栄養バランスが一番悪い。 ・栄養のバランスをよくするには計画的に食事をすることが必要だ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1群の中でも「肉・魚・卵」と「豆・豆製品」に分けて細かく分類させることにより、自分の食事に対する傾向に気付かせる。 ☆自分の食生活の課題に気付き、改善方法を考えようとしている。 (ワークシート①) 【関】【工】
確認	○1日の食事を見通して、六つの食品群をバランスよく含む朝食献立を作成することができる。	1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 「家族のためのオリジナルモーニング」を作ろう </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分なりのテーマを決めて献立を立てる。 ・以下のことを知る。 ・休日は家族と一緒に朝食を食べるとコミュニケーションの場になる。 ・朝食を作るには栄養バランスだけではなく、時間や費用など他にも考えることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で朝食を作る場面を想定させることにより、時間や費用などの条件も考えることが必要であることに気付かせる。 ☆自分の食生活の課題を意識し、栄養のバランスがよい献立を立てることができる。 (ワークシート②) 【技】【知】

<p>追求</p>	<p>○話し合い活動を通してさまざまな視点に気づき、献立を見直すことができる。</p>	<p>1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>「家族のためのオリジナルモーニング」を見直し、改善しよう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・同じテーマごとにグループを作り、工夫方法について話し合う。 ・それぞれのテーマの工夫について発表を聞き、自分の献立に取り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「誰でも簡単に取り入れられる工夫」という話し合いの観点を与えることにより、調べた方法が実習に取り入れることができるか検討させる。 <p>☆話し合い活動を通してさまざまな視点に気づき、自分の献立を見直し、改善することができる。</p> <p style="text-align: right;">(ワークシート②)【工】</p>
<p>実践</p>	<p>○家庭での実践</p>			
<p>拡大</p>	<p>○「家族のためのオリジナルモーニング作り」の実践についてまとめたことを発表し、新たな課題を見つけることができる。</p>	<p>1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>「家族のためのオリジナルモーニング」の実践発表から、自分の食生活における新たな課題を見つけよう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・以下のことを知る。 <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・時間短縮のために加工食品を使ったけれど、安全性は大丈夫かな。 ・計画的に調理すると時間短縮だけでなく、無駄なエネルギーを使わないので環境にもよさそうだ。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・実践した内容についてICT機器を利用して発表することにより、彩りや盛り付けなどの新しい視点にも気付かせる。 <p>☆実践について感想や反省を踏まえて発表することができる。 (発表)【技】</p> <p>☆友達の発表を聞いて、自分の生活における新たな課題を見つけることができる。</p> <p style="text-align: right;">(ワークシート③)【工】</p>