

2 指導案

「バランスのとれた食事について考えよう」(1/4時)

(1) 本時の目標

- ・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。

(2) 準備・資料

教師… I C T機器, デジタル教科書, ワークシート①

生徒…教科書, 夏休み課題「食事調べ」のプリント

(3) 指導過程

段階	学習活動	指導上の留意点	評価
つかむ5分	1 「食事調べ」を終えての感想を発表する。 2 本時の学習課題を知る。 バランスのとれた食事について考えよう	・栄養のバランスに着目させ、休日の「食事調べ」を振り返らせる。	・自分の食事を振り返り、特徴に気付くことができたか。 (ワークシート①) 【関】
見通す15分	3 ワークシート(休日の食事調べ)を使い、食品を六つの食品群に分類する。 4 気付いたことをワークシートに記入し、発表する。	・1群の中でも、「魚・肉・卵」と「豆・豆製品」のように細かく分類させることで食品の偏りについて意識させる。 ・3食のバランスにも着目させることで朝食の重要性に気付かせる。 ・「食品群別摂取量のめやす」と比べて、不足している食品群と、摂りすぎている食品群があることに気付かせる。	・ワークシートの食品を分類し、栄養バランスの問題点に気付くことができたか。 (ワークシート①) 【関】
確かめる25分	5 献立の立て方の手順について知る。 6 問題点を改善するための方法を考え、発表する。	・給食を食品群に分類させ、なぜ栄養のバランスがよいか考えさせる。 ・デジタル教科書を使用しながら、献立の立て方を知らせる。 ・伝統的な和食の形である一汁三菜や配ぜんの仕方についても触れる。 ・昼食と夕食について、不足している食品群を補うことができるような料理を考えさせる。	・問題点を改善するための具体的な方法を考えることができたか。 (ワークシート①) 【工】
生かす5分	7 本時のまとめをする。 8 次時の学習内容を知る。	・ワークシートに適切な語句を記入させ、献立の立て方についてまとめさせる。 ・「食事調べ」の結果から、栄養のバランスがよい食事にするためには朝食の内容が重要であることを確認する。 ・次時は朝食の献立を考えることを知らせる。	・献立の立て方の手順が理解できたか。 (ワークシート①) 【知】

(4) 評価

自分の食生活の課題に気付き、改善方法を考えることができたか。

「家族のためのオリジナルモーニングを作ろう」（2 / 4時）

(1) 本時の目標

- ・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の献立を作成することができる。
- ・栄養のバランスだけでなく「家族の好み」や「安全性」、「環境」など、さまざまな視点に気付き献立を工夫することができる。

(2) 準備・資料

教師：教科書，ワークシート②，ICT機器

生徒：教科書，ファイル（ノート）

(3) 指導過程

段階	学習活動	指導上の留意点	評価
つかむ5分	1 本時の学習課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">「家族のためのオリジナルモーニング」を作ろう</div>	・アンケート結果から家族と一緒に食べる朝食の重要性に気付かせる。	
見通す10分	2 献立作成の視点を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を調理する場面を想定し、栄養のバランス以外に考慮する必要がある視点を考えさせる。 ・家族の好み・費用・調理・時間・旬など意見を出させる。 ・前時の授業より、自分の食生活で不足しがちな食品群を確認させる。 ・ICT機器を使って「一宮モーニング」の例を提示し、参考にさせる。 ・食の安全性や環境の視点にも触れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立作成の条件を挙げることができたか。 <p>（発表内容）【関】</p>
確かめる25分	3 テーマを決め、朝食の献立を考える。 ①作りたい朝食のテーマを決める。 ②朝食の献立を考える。 ③食品群に分類し、栄養バランスを点検する。	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスがよいことを前提として、「好み」「費用」「時間」「季節」「安全性」「環境」の視点から自分の家族に食べさせたい朝食としてのテーマを決める。 ・それぞれのテーマに合った朝食の献立を考えさせる。 ・料理の本を持参させ、参考にさせる。 ・テーマに近づくための工夫を記入させる。 ・食事調べでの課題を意識させ、不足しがちな食品群を補うように助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・六つの食品を分類し、栄養バランスのよい献立を考えたことができたか。 <p>（ワークシート②） 【工】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テーマに合った工夫を考えたことができたか。 <p>（ワークシート②） 【工】</p>
生かす10分	4 グループでそれぞれの献立を見せ合い、意見を交換する。 5 次時の学習内容を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いの献立のよい点、改善点について意見を出させる。 ・テーマ別に話し合うことを予告し、それぞれのテーマについて調べてくるように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に話し合い活動に参加することができたか。 <p>（発表内容）【関】</p>

(4) 評価

- ・1日の食事を見通し、六つの食品群をバランスよく含む朝食の献立を作成することができたか。
- ・栄養のバランスだけでなく「家族の好み」や「安全性」、「環境」等、さまざまな視点に気付き、献立を工夫することができたか。

「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」(3/4時)

(1) 本時の目標

献立の工夫に関する話し合い活動を通して、自分の献立を見直し、改善することができる。

(2) 準備・資料

教師：教科書、ワークシート、実物投影機、マグネットシート、フラッシュカード、ICT機器
 生徒：教科書、「オリジナルモーニング」のワークシート②

(3) 指導過程

段階	学習活動	指導上の留意点	評価
つかむ 5分	1 本時の学習課題を知る。 「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	・栄養のバランス以外にも献立作りに必要な条件を確認させる。	・朝食の献立作成のテーマについて興味をもって発言することができたか。 (発表内容)【関】
見通す 25分	2 テーマ別のグループで話し合う。 ①テーマについて調べてきたアイデアを出し合う。 ・好み・費用・時間 ・季節・安全性・環境 ②それぞれの意見をワークシートにまとめる。 3 クラス全体でテーマ別の話し合いの結果を共有する。 ①グループごとに発表する。 ②発表のまとめをワークシートに記入する。	・テーマ別のグループ編成にしておく。 ・話し合いがスムーズに進むように、あらかじめ司会者と記録係を決めておく。 ・誰でも簡単に取り入れられるアイデアを話し合いで二つ程度に絞らせる。 ・記録係に出てきた意見をフラッシュカードに記入させる。 ・フラッシュカードを黒板に表示し、司会者に話し合いの結果を発表させる。 ・写真や図があればICT機器で提示させる。 ・他のテーマのアイデアを記入させる。	・積極的に話し合うことができたか。 (話し合いの様子)【関】 ・自分の献立に取り入れたい工夫を見つけたか。 (ワークシート②)【工】
確かめる 15分	4 発表から献立を見直し、工夫する。	・自分の献立をよりよくするために活用できるアイデアを選び、自分の献立に赤ペンで追記させる。 ・追記した献立をICT機器で表示しながら、どのようにアイデアを取り入れたかを発表させる。	・献立を見直し、改善することができたか。 (ワークシート②)【工】
生かす 5分	5 本時のまとめをする。 6 次時の学習内容を確認する。	・他のテーマのアイデアも取り入れて、献立を見直すことで、よりよい工夫ができることに気付かせる。 ・改善した自分の献立を家庭で実践し、レポートにまとめることを知らせる。	

(4) 評価

話し合い活動を通して献立を見直し、改善することができたか。

「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」（4 / 4時）

(1) 本時の目標

- ・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、まとめたことが発表できる。
- ・友達の発表から、自分の食生活における新たな課題を見つけることができる。

(2) 準備・資料

教師…ワークシート③, 評価用紙, ICT機器, パソコン

生徒…教科書, ファイル, 実践レポート

(3) 指導過程

段階	学習活動	指導上の留意点	評価
つかむ 5分	1 本時の学習課題を知る。 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	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめた内容を確認させる。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> テーマ（選んだ理由）、方法、工夫したこと、家族の感想、実践後の感想・反省 </div> 	
見通す 10分	2 実践した内容を発表する。 ①グループ（4～5人）で発表し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・一人1分で「テーマ（選んだ理由）」「工夫したこと」「感想」を発表させるようにする。 ・発表者の相互評価を行わせる。 ・全体発表に向けて代表者を決める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表のルールを守って発表したり、聞いたりすることができたか。 （評価用紙）【関】
確かめる 25分	②全体での発表をする。 （各テーマ代表1人） ・好み・費用・時間 ・季節・安全性・環境	<ul style="list-style-type: none"> ・一人3分で「テーマ」「方法」「工夫したこと」「家族の感想」「実践の感想・反省」を発表させるようにする。 ・ICT機器を活用させ、実践内容を分かりやすく発表させる。 ・自分の食生活に生かすことのできる工夫や新たな課題を見つけることができるように、ワークシートにメモをとらせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表を聞きながらワークシートにメモをとることができたか。 （ワークシート③）【関】
生かす 10分	3 全体での発表を振り返り、自分の食生活における新たな課題を見つけ、まとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・全体の発表から、自分の食生活の新たな課題や取り入れたい工夫をまとめさせる。 ・数人の生徒に発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活における新たな課題を見つけることができたか。 （ワークシート③） ・発表内容）【工】

(4) 評価

- ・「家族のためのオリジナルモーニング」の実践について、まとめたことを発表することができたか。
- ・友達の発表から、自分の食生活における新たな課題を見つけることができたか。