

1 題材の目標及び題材構想

「食生活における共通課題を『ディベート』を活用することによって焦点化した構想」(13時間完了)

(1) 題材の目標

- ① 普段利用するコンビニ弁当と手作り弁当を比較検討することで、自分の食生活を振り返り、健康によい食生活について進んで考えることができる。(関心・意欲・態度)
- ② 弁当の献立について、ディベートでの内容や学んだ知識を生かして、工夫したり自分なりの方法を考えたりすることができる。(工夫・創造)
- ③ 中学生に必要な栄養素や中学生の1日に必要な食品の種類と概量などの知識を活用して、弁当作りをすることができる。(技能)
- ④ ディベートを通して、自分たちの食生活に関する課題を明らかにし、よりよい食生活をしていくための基礎的・基本的な知識をもつことができる。(知識・理解)

(2) 題材構想

段階	各過程のねらい	生徒の学び (時間)	教師の支援及び評価(☆)		
つかむ	○自分の食生活を振り返り、健康と食事のかかわりについて関心をもつことができる。	<p>自分の食生活を振り返ろう 1</p> <p>--- アンケート項目 ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食 ・「早寝・早起き・朝ごはん」の実践 ・ 食事内容 ・間食や夜食 ・家族との食事 ・手伝い ・ アレルギーや好き嫌い ・食への関心 ・行儀作法 <p>親が忙しいときや、習い事の前や後にコンビニの弁当を利用するよ。 × 利用したことはないな。体に良くないって聞いたよ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活を振り返らせるために、アンケートを実施する。 ・アレルギーの有無を把握することで、生徒が安心して実習できるようにする。 <p>☆自分の食生活を振り返ることができたか。(アンケート用紙, 発言)</p>		
見通す	○コンビニ弁当を調べる活動を通して、自分の食生活に関心を持ち、食事の内容を見直したり、考えたりすることができる。	<p>コンビニ弁当の良いところ、悪いところを考えよう 2～5</p> <p>① 試食して感想を出し合おう</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>--- 良いところ ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養表示がしてあるよ。 ・ 具が多くて、味が選べていいね。 ・ 思ったより意外においしかったよ。 ・ 旬の食材を意識している弁当もあるんだね。 </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>--- 悪いところ ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤, 緑, 黄のバランスが悪いよ。油物が多いね。 ・ 魚やおにぎりの具は、味が濃いよ。 ・ 家と違う味だから食べにくかったよ。 ・ 食材の安全性は大丈夫なのかな? </td> </tr> </table> <p>みんなけっこう利用しているのに、なぜ、コンビニ弁当は体に悪いって言われるんだろう。</p>	<p>--- 良いところ ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養表示がしてあるよ。 ・ 具が多くて、味が選べていいね。 ・ 思ったより意外においしかったよ。 ・ 旬の食材を意識している弁当もあるんだね。 	<p>--- 悪いところ ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤, 緑, 黄のバランスが悪いよ。油物が多いね。 ・ 魚やおにぎりの具は、味が濃いよ。 ・ 家と違う味だから食べにくかったよ。 ・ 食材の安全性は大丈夫なのかな? 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関心を持ち、日常食への調理に目を向けるために弁当調べを実施する。 ・栄養や食材の旬を意識付けるために、コンビニ弁当は、栄養の偏りの大きい物や旬の食材を活用した弁当を数種類用意する。 ・栄養に関する学びを定着させるため、小学校で習った「赤, 黄, 緑の食品」を想起させる。 <p>☆コンビニ弁当の試食を通して普段の食生活を振り返ることができる。(ワークシート, 発言)</p>
<p>--- 良いところ ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養表示がしてあるよ。 ・ 具が多くて、味が選べていいね。 ・ 思ったより意外においしかったよ。 ・ 旬の食材を意識している弁当もあるんだね。 	<p>--- 悪いところ ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤, 緑, 黄のバランスが悪いよ。油物が多いね。 ・ 魚やおにぎりの具は、味が濃いよ。 ・ 家と違う味だから食べにくかったよ。 ・ 食材の安全性は大丈夫なのかな? 				
確かめる	○中学生の時期に必要な栄養の特徴や五大栄養素の種類と働きについて理解することができる。 ○生鮮・加工食品の選択の仕方を理解することができる。 ○ディベートを通して食に関する自分なりの課題を見つけ、進んで意見を述べることができる。	<p>② 栄養に関する基礎を学ぼう</p> <p>給食の献立作りでは、どんな工夫をしているのかな。栄養士に聞いてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 五大栄養素から、6つの基礎食品群に分類するんだね。 ・ 生鮮食品と加工食品の選び方も更に理解できたよ。 <p>ディベートを通して、問題点や課題を明らかにしよう テーマ「中学生は、コンビニ弁当より手作り弁当にすべきである」6～9</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>--- (賛成) ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 安全性 ・愛情 ・栄養 ・ 安価 ・好き嫌い ・ アレルギー・行儀作法 等 </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>--- (反対) ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手間 ・栄養計算 ・ 消費期限・トレーの回収 ・ ガス代 ・24時間営業 等 </td> </tr> </table>	<p>--- (賛成) ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 安全性 ・愛情 ・栄養 ・ 安価 ・好き嫌い ・ アレルギー・行儀作法 等 	<p>--- (反対) ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手間 ・栄養計算 ・ 消費期限・トレーの回収 ・ ガス代 ・24時間営業 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士と授業を共に行うことで、献立の工夫や食品の分類を全員の生徒が理解できるようにする。 <p>☆食品を6つの食品群に分類できる。(ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンビニ弁当と手作り弁当が同等にディベートできるように、4つの条件を提示する。 <p>☆テーマに即して、進んで調べたり、発言したりできる。(ワークシート, 発言)</p>
<p>--- (賛成) ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 安全性 ・愛情 ・栄養 ・ 安価 ・好き嫌い ・ アレルギー・行儀作法 等 	<p>--- (反対) ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手間 ・栄養計算 ・ 消費期限・トレーの回収 ・ ガス代 ・24時間営業 等 				
生かす	○弁当作りを通して、中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を、学んだ知識を活用して、調理の工夫をしたり、自分なりの方法を考えたりすることができる。 ○安全と衛生や作業の能率に気を付けて弁当作りをすることができる。	<p>コンビニ弁当に負けない弁当作りをしよう 10～13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 6つの基礎食品群をすべて入れ、1日分の献立から、弁当の献立作りをしたよ。栄養面は大丈夫だな。 ・ 短時間(1時間以内)で作れたよ。 ・ 生鮮食品では、地元の食材で、旬を意識して選んだよ。 ・ 加工食品は、表示をよく見て選んだよ。食品添加物の少ない物にしたよ。 <p>栄養については、中学生に必要な摂取量や食品の概量が分かるともっていいよね。 × 弁当以外に日常食が作られるようにしたいな。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士と授業を共に行うことで、1日分の献立から、弁当の献立作りを計画し、実習できるようにする。 <p>☆自分の健康を考え、自分なりの課題をもって、安全と衛生や作業の能率に気を付けて弁当作りをすることができる。(献立プリント, 実習中の様子, 弁当)</p>		

