

1 題材の目標及び題材構想

「和食大好き」(8時間完了)

(1) 題材の目標

- ① 和食のよさを知り、自分の食生活に生かそうとすることができる。(関心・意欲・態度)
- ② 自分の好みに合った和食の作り方を工夫することができる。(工夫・創造)
- ③ 和食作りにかかわる基礎的・基本的な調理の技能を身に付けることができる。(技能)
- ④ 和食の栄養的な特徴について理解することができる。(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(☆)		
発見	○自分の食生活を振り返り、その特徴と問題点を知る。	自分の食生活を振り返ろう 1 <ul style="list-style-type: none"> ・6つの食品群に当てはめて、栄養のバランスを確かめてみよう。 ・自分で食べるとしたら、コンビニエンスストアやファストフード店で買ってくる。 ・肉が多くて、野菜が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で昼食を用意する場面を想定し、栄養のバランスをチェックすることで、自分の食に対する傾向について気付かせる。 ☆自分が好む食事の栄養的特徴をつかむことができたか。(ワークシート) 		
確認	○和食と洋食の栄養価の違いを知る。 ○生活習慣病と食事のかかわりについて考える。	和食と洋食の違いを調べてみよう 2 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 和食 <ul style="list-style-type: none"> ・魚を使った料理が多い。 ・カロリーや脂質が低いけど、塩分が多い。 </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 洋食 <ul style="list-style-type: none"> ・肉を使った料理が多い。 ・カロリーや脂質が高い料理が多い。 </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・一汁二菜の和食だと栄養のバランスがよい。 	和食 <ul style="list-style-type: none"> ・魚を使った料理が多い。 ・カロリーや脂質が低いけど、塩分が多い。 	洋食 <ul style="list-style-type: none"> ・肉を使った料理が多い。 ・カロリーや脂質が高い料理が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ファストフードの Web ページなどを利用することで、身近な料理の栄養価に興味をもたせる。 ☆和食と洋食の栄養的な違いについて理解することができたか。(ワークシート)
和食 <ul style="list-style-type: none"> ・魚を使った料理が多い。 ・カロリーや脂質が低いけど、塩分が多い。 	洋食 <ul style="list-style-type: none"> ・肉を使った料理が多い。 ・カロリーや脂質が高い料理が多い。 				
追究	○比較実習を通して、塩分濃度及びだしと味の関係について理解する。	塩分を減らす工夫を見つけよう 3 <ul style="list-style-type: none"> ・食塩が少なくても、だしの味がするとおいしい。 ・地域や家族によっても好まれる味が違う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なだし汁を味わうことで、体によい塩分濃度を実感させる。 ☆実習に意欲的に取り組むことができたか。(観察) 		
	○実習を通して、基礎的・基本的な調理の技術を身に付ける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> <ul style="list-style-type: none"> ・だしの取り方 ・いわしの手開き </div>	和食作りに挑戦しよう 4～6 <ul style="list-style-type: none"> ・魚料理は思っていたより簡単だ。 ・だしを取った後のこんぶを捨てるのはもったいない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの手開きを理解させるために、ビデオで手順を確認する。 ☆調理方法を理解し、実習することができたか。(観察) 		
拡大	○学んだ知識や学習内容をまとめ、家庭での実習計画を立てる。	家族にも和食を食べてもらおう 7 <ul style="list-style-type: none"> ・一汁二菜の献立を考えよう。 ・副菜には旬の野菜を使おう。 ・いわしの調理法やすまし汁の具を工夫しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消を意識させるために、地域の野菜の利用について話し合わせる。 ☆地域の野菜を取り入れた献立が立てられたか。(ワークシート) 		
	○食糧問題、環境問題における和食の利点を考える。	いろいろな問題について考えよう 8 <ul style="list-style-type: none"> ・地元で取れるねぎや大根を使って和食を作れば、輸送費がかからないなど、環境にいいよ。 ・だしを取った後のこんぶを煮て食べれば、ごみが減る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・環境問題について考えさせるために、前時の実習の様子を思い出させる。 ☆食生活を環境問題、食糧問題の面から考え、改善方法を考えることができる。(ワークシート) 		