

1 題材の目標及び題材構想
 「わたしたちの体をつくるヘルシーで安全な食事を作ろう」(24時間完了)

題材の目標	
健康と食の安全を意識して食品を選択し、進んで食事作りにかかわろうとすることができる。(関心・意欲・態度)	
自分の課題を見付け、解決するための方法を考えたり、工夫したりできる。(工夫・創造)	
健康的でより安全性の高い食品や地域の食品のよさに気付き、計画を立てて実習を行ったり、調べたりしたことをまとめ、発表することができる。(技能)	
健康と栄養、食の安全性などについて考え、理解を深める。(知識・理解)	

段階	場面	各過程のねらい	生徒の学び	教師支援			
発表	つかむ	<ul style="list-style-type: none"> 栄養素の働きや量、食習慣の大切さ、食品の安全性について理解することができる。 健康と栄養、安全とのかかわりを考える。 食品の安全性に目を向け、食品を選ぶ目をもつことの大切さに気付くことができる。 食品を選ぶ視点もち、生鮮食品や加工食品を自分の生活に合わせて上手に利用する方法を考える。 	<p>自分の食生活の問題点は何だろう 1~3</p> <ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いが多くて栄養が偏っている。 朝食を食べないことが多い。 調理済みの食品を利用することがよくある。 コンビニもよく利用しているよ。 野菜が少ないな。 お菓子をよく食べている。 <p>より健康的な食生活をしていきたい</p> <p>ヘルシー(健康的)な食事のためには...</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養のバランス・規則正しい食事 朝食の在り方 <p>健康的で安全な食事を整えるために、どんな食品を選んだらいいのかな 4~6</p> <table border="1"> <tr> <td><学び> より健康的で安全な食事を選択する視点</td> <td><アクション> 休日の昼食を手作りやコンビニの食品からどう選ぶかを考え、話し合う場をつくる。(こと)</td> <td><生活> 多種多様な食品や食生活の多様化</td> </tr> </table> <p>選び方によって栄養を補ったり、添加物を少なくできるんだな。</p> <p>安全な食事のためには...</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品添加物の入っていないもの 農薬の少ないもの、手作りの食事 新鮮な食品、品質表示の見方 <p>健康的で安全な食事をするために生鮮・加工食品を上手に利用していきたい。</p>	<学び> より健康的で安全な食事を選択する視点	<アクション> 休日の昼食を手作りやコンビニの食品からどう選ぶかを考え、話し合う場をつくる。(こと)	<生活> 多種多様な食品や食生活の多様化	<ul style="list-style-type: none"> 中学生は、成長期で体をつくる大切な時期であることを認識するために骨の成長のグラフなどを資料で示す。 (評) 栄養や食習慣について理解できたか。(発言、ワークシート) 食品添加物の働きや安全性に関するビデオを視聴し、普段食べている身近な食品の安全性にも目を向けるきっかけをつくる。 (評) 安全で健康を考えた食品を選ぶ視点を考えられたか。(発言、ワークシート)
			<学び> より健康的で安全な食事を選択する視点	<アクション> 休日の昼食を手作りやコンビニの食品からどう選ぶかを考え、話し合う場をつくる。(こと)	<生活> 多種多様な食品や食生活の多様化		
確認	生かす	<ul style="list-style-type: none"> 自分の家の献立から食材を生かす知恵や工夫に気付くことができる。 食材を生かす知恵や献立の工夫を聞き、まとめ、発表する。 	<p>健康と安全を考えた我が家の献立の工夫を調べたい 7~10</p> <table border="1"> <tr> <td><学び> 食材を生かす知恵や食事作りの工夫</td> <td><アクション> 食材を生かす知恵や安全で健康な食事作りの工夫について調べ、発表する場をつくる。(もの・こと)</td> <td><生活> 身近な食材を使った献立</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> 自宅で採れた食材やより新鮮な旬の食材を使って献立を立てるよ。 カルシウムをとるために卵焼きにしらす干しを入れているよ。 ウインナーは、必ずさつとゆでてから、料理に利用しているよ。 <p>より新鮮で安全な食材を使って料理をしていきたいな。</p>	<学び> 食材を生かす知恵や食事作りの工夫	<アクション> 食材を生かす知恵や安全で健康な食事作りの工夫について調べ、発表する場をつくる。(もの・こと)	<生活> 身近な食材を使った献立	<ul style="list-style-type: none"> ポスターセッションで身近な食材を生かす知恵や工夫を教えよう場を設けることで、自分でも工夫し、調理してみようという意欲を高める。 (評) 具体的に分かりやすく発表できたか。(活動の様子、まとめ)
<学び> 食材を生かす知恵や食事作りの工夫	<アクション> 食材を生かす知恵や安全で健康な食事作りの工夫について調べ、発表する場をつくる。(もの・こと)	<生活> 身近な食材を使った献立					
追究	つかむ	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食材を利用することのよさに気付く。 調理の基本的な知識や技術を使うことができる。 地域の食材にこだわり、健康と安全を考えた料理を作ったり、一食分の献立を立てて実習したりすることができる。 自分なりの料理計画を立て、実習し、評価し合う。 	<p>地域の食材を使ってヘルシーで安全な料理を考えて作ってみたい 11~17</p> <table border="1"> <tr> <td><学び> 食材にこだわり、健康と安全を意識した料理作り</td> <td><アクション> 給食の献立を立てている栄養士の方から、国産の食材を使うことのこだわりや地産地消のよさについて話を聞いたり、献立作りのアドバイスをしてもらったりする機会をつくる。(人)</td> <td><生活> 地域の特産物への意識した食事作り</td> </tr> </table> <p>手作りのちくわ、白菜を使ったキムチ、うずらの卵で弁当のおかず、青じそを使った料理、サニレタスのオリジナルサラダ</p> <p>ヘルシーで安全な一食分の食事作りの実践をし、みんなの意見を聞きたい 18~21</p> <ul style="list-style-type: none"> 添加物の少ない加工食品を選んで使ったよ。 エコを意識して、食材を大切に無駄なく使えたね。 できるだけたくさんの食材を使うように心掛けたところがすごい。 地域の野菜が多く使われ、うずらの卵の使い方が工夫されてるね。 手作りの食品は材料がはっきり分かっていて安心だね。 	<学び> 食材にこだわり、健康と安全を意識した料理作り	<アクション> 給食の献立を立てている栄養士の方から、国産の食材を使うことのこだわりや地産地消のよさについて話を聞いたり、献立作りのアドバイスをしてもらったりする機会をつくる。(人)	<生活> 地域の特産物への意識した食事作り	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食材を食べるよさを教えてもらい、健康と安全を意識した食事作りがスムーズにできるように、調理の基本的な知識を学ぶ場を設定する。 基本的な技術を習得するために実習を繰り返し行い、技術の定着を図る。 (評) 意欲的に体にやさしい食事作りについて工夫したり、考えたりして実習することができたか。(活動の様子、ワークシート、実習計画書)
			<学び> 食材にこだわり、健康と安全を意識した料理作り	<アクション> 給食の献立を立てている栄養士の方から、国産の食材を使うことのこだわりや地産地消のよさについて話を聞いたり、献立作りのアドバイスをしてもらったりする機会をつくる。(人)	<生活> 地域の特産物への意識した食事作り		
拡大	生かす	<ul style="list-style-type: none"> レシピ集を作り情報交換を行い、家庭実践への意欲を高め、計画を立てることができる。 レシピ集を作り実践計画を立てる。 	<p>ヘルシーで安全な食事のレシピ集を作り、家庭でも実践してみたい 22~24</p> <ul style="list-style-type: none"> 分かりやすいレシピにするために写真を入れよう。 この料理はお父さんが好きなしそを使ってあるから挑戦してみよう。 「手作りキムチ」はとてもおいしかったから家でも作ってみたい。 	<ul style="list-style-type: none"> (評) より分かりやすく、見やすい工夫がされているか。(作成したレシピ) (評) 健康や安全を考えた実践計画になっているか。(計画書) 			