

家庭の見方・考え方を働かせた実践的・体験的な指導方法

～3 観点ごとの評価規準の作成を通して～

1 はじめに

近年の生活習慣病の増加、食料自給率や食品ロスといった地球規模での環境問題への対応から栄養面で健康の保持増進を担う職業人としての意識を高め、栄養状態の改善に寄与することができる職業人が求められている。食生活の中心にあるのは、毎日の食事であり、栄養バランスの良い食事の積み重ねが健康を左右する。栄養素は単独では働かないため、様々な食品から複数の栄養素を摂取し、体内で効率よく働くよう、食べ方、調理法を工夫するとともに、ライフステージごとの特徴と課題を理解して、栄養に関する知識や技術を健康の保持増進に結び付けた献立作成や調理に生かすことが求められる。

これらのことから、本研究では、科目「栄養」の授業を通して、子どもの健やかな成長や生活習慣病の予防を視野に入れた献立がたてられるように偏食予防などを踏まえて様々な選択肢の中から創意工夫とアイデアを生かして課題を解決する力を養うことを目指す。さらに、グループ活動を通して多様な考えに触れ、考えを深めていく。

2 単元の概要

- (1) 科目名 栄養
- (2) 実施時期 1学期～2学期
- (3) 対象 フードコーディネーター系列第2学年(男子5名 女子17名)
- (4) 使用教材 栄養(実教出版)、生活学Navi(実教出版)、学習プリント、タブレット端末、プロジェクター
- (5) 単元名 第6章 ライフステージ・ライフスタイルと栄養

3 単元の目標

- (1) ライフステージにおける身体的・生理的特徴と各期の栄養の特徴について理解するとともに、関連する技術を身に付けている。 **【知識・技術】**
- (2) ライフステージにおける栄養の課題を発見し、その解決に向けて考察する。 **【思考力・判断力・表現力等】**
- (3) ライフステージと栄養について自ら学び、健康的な食生活について考えを深め、自身の生活を見直し、健康の保持増進に主体的かつ協働的に取り組むことができる。 **【学びに向かう力・人間性等】**

4 単元の評価基準

知識・技術	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ライフステージにおける身体的・生理的特徴と各期の栄養の特徴について理解し、各期の栄養を考慮した食事を理解する。	ライフステージにおける栄養の課題を発見し、様々な情報の中からその解決方法を検討し、創意工夫し表現している。	ライフステージと栄養について自ら学び、栄養の保持増進に主体的かつ協働的に取り組むことができる。

	<p>④改善</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己評価と他者評価を踏まえて資料や発表内容の問題点を見だし、改善する。 <p>⑤発表・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> 改善点を中心に発表（聞いている人は評価シートに記入する） <p>⑥振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> 振り返りシートをまとめる。 	思		<ul style="list-style-type: none"> アドバイスを受け、試行錯誤しながら意欲的に改善しようとしている。
--	--	---	--	--

2節 青少年期の栄養

【ねらい】 青年期の特徴を理解し、青年期の食事のあり方について考える

7・	ワークシート			
8・	1 青少年期の生理的・身体的特徴	知	○	<ul style="list-style-type: none"> 成長や活動に必要な栄養と食事構成について理解し、適切に記述している。
9	2 青少年期の栄養			<p style="text-align: right;">定期考査 ワークシート</p>
	<p>考えよう2</p> <p>青年期のランチ</p>			
	①課題設定	思	○	<ul style="list-style-type: none"> 青少年期の特徴を踏まえた栄養の観点から、問題点を見つけ、自分なりに改善策を考える。
	②改善			<p style="text-align: right;">ワークシート 観察</p>
	③発表	態	○	<ul style="list-style-type: none"> 青年期の発達と栄養の関係について協働的に学ぼうとしている。
	④考える	思		<ul style="list-style-type: none"> グループワークにおいて、自分の考えを分かりやすく伝えることができている。 他の人の意見を聞き、自分の考えを提案したり、自分の考えに取り入れている。
	⑤発表			<p style="text-align: right;">ワークシート 観察</p>
	⑥振り返り			
	⑦まとめ			

3節 成人期の栄養				
【ねらい】成人期の特徴を理解し、成人期の食事のあり方について考える				
10・ 11	ワークシート 1 成人期の生理的・身体的特徴 2 成人期の栄養 考えよう3 生活習慣病予防策 ①課題設定 ・Aさんの食事を見て問題点を指摘する ②献立改善 ・より良い食事内容となるよう改善策を考え話し合う ③予防 ・生活習慣病予防のためにできることを考える	知 思	○	・生活活動に応じた栄養を中心に生活習慣病予防の視点からの栄養と食事構成について理解し、適切に記述している。 定期考査 ワークシート ・生活習慣病の原因について理解し、課題解決の方法を自分なりに考え、分かりやすく表現している。 ワークシート 観察
4節 高齢期の栄養				
【ねらい】高齢期の特徴を理解し、高齢期の食事のあり方について考える				
12・ 13	ワークシート 1 高齢期の生理的・身体的特徴 2 高齢期の栄養と食生活 考えよう4 高齢者食の調理での留意点	知 思	○	・老化抑制、健康保持の視点から栄養と食事構成について理解し、適切に記述している。 定期考査 ワークシート ・高齢者に起きやすい健康上の問題に対応した食生活の問題点を理解し、課題解決の方法を自分なりに考え、分かりやすく表現している。
5節 妊娠・授乳期の栄養				
【ねらい】妊娠・授乳期の特徴を理解し、妊娠・授乳期における食事のあり方について考える				
14・ 15	ワークシート 1 妊娠・授乳期の生理的・身体的特徴 2 妊娠・授乳期の栄養 考えよう5 妊婦、授乳婦が食べるとよい食品	知 思	○	・成長や活動に必要な栄養と食事構成について理解し、適切に記述している。 定期考査 ワークシート ・妊婦・授乳婦に必要な栄養素を理解し、栄養素を含む食品を自分なりに考え表現している。

6 評価例

【知識・技術】 5割

	「おおむね満足できる」 状況B	「十分満足できる」 状況A	「努力を要する」 状況Cと判断した生徒への指導の 手立て
1節	・乳汁栄養・離乳栄養・間食の意義についておおむね理解し、適切に記述している。	・乳汁栄養・離乳栄養・間食の意義について根拠を踏まえて十分理解し、適切に記述している。	・教科書やプリントを活用して再度確認をさせる。
2節	・成長や活動に必要な栄養と食事構成について概ね理解し、適切に記述している。	・成長や活動に必要な栄養と食事構成について根拠を踏まえて十分理解し、適切に記述している。	・教科書やプリントを活用して再度確認をさせる。
3節	・生活活動に応じた栄養を中心に生活習慣病予防の視点からの栄養と食事構成についておおむね理解し、適切に記述している。	・生活活動に応じた栄養を中心に生活習慣病予防の視点からの栄養と食事構成について根拠を踏まえて理解し、適切に記述している。	・教科書やプリントを活用して再度確認をさせる。
4節	・老化抑制、健康保持の視点から栄養と食事構成についておおむね理解し、適切に記述している。	・老化抑制、健康保持の視点から栄養と食事構成について根拠を踏まえて理解し、適切に記述している。	・教科書やプリントを活用して再度確認をさせる。
5節	・成長や活動に必要な栄養と食事構成についておおむね理解し、適切に記述している。	・成長や活動に必要な栄養と食事構成について根拠を踏まえて十分理解し、適切に記述している。	・教科書やプリントを活用して再度確認をさせる。

【思考・判断・表現】 3割

	「おおむね満足できる」 状況B	「十分満足できる」 状況A	「努力を要する」 状況Cと判断した生徒への指導の 手立て
1節	・乳幼児期の月齢による発達の過程を分かりやすく表現している。	・乳幼児期の月齢による発達の過程について根拠を踏まえて分かりやすく表現している。	・乳幼児の月齢による発達の過程を教科書やプリントを再度確認させる。
	・幼児食についておおむね理解し、自分なりの課題を1つ設定している。	・幼児食について十分に理解し、いくつか課題をあげたうえで、解決したい理由を明らかにしながら課題を設定している。	・幼児食の役割を教科書やプリントを活用して再度確認させ課題を考えさせる。
2節	・青年期の特徴を踏まえた栄養の観点から問題点を見つけ、自分なりに改善策を考え、分かりやすく表現している。	・青年期の特徴を踏まえた栄養の観点から問題点を見つけ、摂取基準を参考にして自分なりの改善策を考え、今まで学習したことを踏まえて書き出している。	・青年期の栄養摂取について必要なことを教科書やプリントを活用して再度確認し、考えさせる。

【主体的に学習に取り組む態度】 2割

	「おおむね満足できる」 状況B	「十分満足できる」 状況A	「努力を要する」 状況Cと判断した生徒への指導の 手立て
1 節	・乳幼児期の発達と栄養の関係について協働的に学びあおうとしている。	・乳幼児期の発達と栄養の関係について自らの考えを適切に伝えたり、他者の考えを聞いて自分の考えを整理改善し、まとめようとしている。	・自分の意見と他者の意見を整理させ、自分の考えを他者に伝えさせる。
2 節	・青年期の発達と栄養の関係について協働的に学びあおうとしている。	・青年期の発達と栄養の関係について、自らの考えを適切に伝えたり、他者の考えを聞いて自分の考えを整理し、改善しようとしている。	・自分の意見と他者の意見を整理させ、自分の考えを他者に伝えさせる。

7 授業の取り組みの様子

(1) 主体的に取り組む態度

発表の後、生徒同士でアドバイスをしあう時間を作り、その時間が主体的な学習を進めることにつながった。生徒は自身の発表を振り返ることができ、自分自身の課題をより深く掘り下げていた。また、アドバイスによって自分が考えなかった課題に気が付くことができ、それについて考察していた生徒もいた。(参照A)

多くの生徒が自分のこととして栄養について理解し、課題を設定していた。

参照A：【生徒の記入例】

「幼児食について理解し、課題を設定する」

《B評価：おおむね満足できる》をつけた生徒の記入例

・これからは栄養を考える癖をつける

*これまで漠然と理解していた重要な点をはっきり理解し、自分の言葉で説明している。

《A評価：十分満足できる》をつけた生徒の記入例

・好き嫌いだけでなく、栄養バランスを考える必要がある。

・食品分類表を見ながら献立を考えることが重要である。

*自分ごととして受け止めて理解し、課題と感じたことを自分の言葉で説明している。

評価の基準

A	B	C
乳幼児期の発達と栄養の関係について、自らの考えを適切に伝えたり、他者の考えを聞いて自分の考えを整理改善しまとめようとしている	乳幼児期の発達と栄養の関係について、共同的に学びあおうとしている。	未記入。学習への意欲が見られない

(2) 思考・判断・表現

他の生徒の発表を聞き、自分にない視点を得ることができた。アドバイスなどを参考にしながら、自分の考えを深めた。(参照B)

参照B：【生徒の記入例】

「幼児食について考え、評価し、説明する」

《B評価：おおむね満足できる》をつけた生徒の記入例

- ・脂質や糖質についても考えるようになった。
- ・栄養価計算のスピードが上がった。

*重要だと思うことについて考えている。

《A評価：十分満足できる》をつけた生徒の記入例

- ・作る相手のことを考えることと、バランスの良い献立を考えることは難しいけれど大切
- ・単に量を増やしたり、好きなものだけを食べさせたりするのではなく、食品分類表を見ながら献立を考えることが相手のためになる。

*自身のこれまでの考えと紐づけて課題を設定し、考えたことをまとめている。

評価の基準

A	B	C
幼児食について十分に理解し、いくつか課題をあげたうえで、解決したい理由を明らかにしながら、課題を設定している。	幼児食についておおむね理解し、自分なりの課題を設定している。	未記入。学習への意欲が見られない

8 成果と反省

本研究では令和4年度より始まる3観点の観点別評価基準について研究を行った。

課題解決の力を養うために、ワークシートを活用した発表の機会を設けて、その有効性の評価や課題の抽出を行った。発表やその後の討議は、生徒の学ぶ姿勢・主体性を伸ばすことが分かった。その一方で、次のような課題がわかった。①意欲的な取り組みを誘導するワークシートの作成には試行錯誤が必要。②調べ学習を課題として提示すると、ネット情報をコピーで満足してしまう生徒が多く、どのように評価すべきか。など。

上記の有効性や課題などを評価して、今回の手法を改善していきたい。