家族に食事を作ってみよう　　　　　　　　　　　　**別添資料１**

 　　　　　　　　　実施日 月　　日（　　）

|  |
| --- |
|  献立 　　　「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」 　　　 ＊一汁一菜，一汁二菜，二菜，三菜のいずれかで献立を考える。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【思考・判断・表現】　 |
|  この献立を選んだ理由1.

【関心・意欲・態度】 |
| 材　　料 | 分　量ｇ（概量） | 作り方（簡単に） |
|  |  | 【技能】 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 今回のテーマ 「献立のうち一品を高齢者に配慮した内容にしてみよう」【高齢者の「食べる」行為における老化現象】①（　　味覚　　）（　　視覚　　）（　　嗅覚　　）の低下。②（　　かむ力　　）の低下。  ③（　消化・吸収能力　）の低下。 ④（　　飲み込む力　　　）の低下。【気を付けたいこと】 ⑤見た目に（　彩り　）よく，おいしく，（　　飲み込み　　　）やすい。⑥（　　　カルシウム　　　　　）を十分にとり，骨粗鬆症や骨折を防ぐ。　　　⑦（　　塩分　　　）の取り過ぎに注意し，生活習慣病の進行を防ぐ。　※実際に身近な高齢者に聞いてみたり，自分も高齢者になったつもりで想像してみよう。 |
| 出来上がり　カラー写真（用紙にプリントアウトも可）または図（色をつけること）【技能】 |
| 家族の感想・・・あなたとの関係（　　　　　　　　　）調理中の様子・手際など |
| 味付け・おいしさ |
| 励ましの言葉 |
| あなたの反省・感想・初めて知ったことなど |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 【思考・判断・表現】 |
| 高齢者に配慮した点【思考・判断・表現】 |

**ワークシート　評価基準例　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　別添資料２**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 献　立 | ３ | 三菜以上記入している。 | 思考・判断・表現 |
| ２ | 二菜記入している。 |
| １ | 一菜記入している。 |
| 献立を選んだ理由 | ２ | ２つ以上の記入がある。 | 関心・意欲・態度 |
| １ | １つのみ記入がある。 |
| 材料・分量・作り方 | ２ | 全ての献立について記入している。 | 技能 |
| １ | 記入していない箇所がある。 |
| 写真（図） | 添付 | ３ | 丁寧に写真が添付してある。 | 技能 |
| ２ | 添付（記入）がしてある。 |
| １ | 添付（記入）が分かりにくい。 |
| 配膳 | １ | 正しい配膳である。 |
| 反省・感想 | ３ | 高齢者の特徴を理解し，献立作成や実習を踏まえて，これからの食生活を視野に入れて具体的に記入している。 | 思考・判断・表現 |
| ２ | 高齢者の特徴を理解し，献立作成や実習を踏まえて記入している。 |
| １ | 献立作成や実習を踏まえて記入している。 |
| 高齢者に配慮した点 | ２ | ２点以上記入している。 | 思考・判断・表現 |
| １ | １点のみ記入している。 |

**発表会　相互評価表**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**別添資料３**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **出席番号** | **声の大きさ** | **発言（言葉）の分かりやすさ** | **高齢者への****配慮点** | **発表が最もよかったと思う人** |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |
|  | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** | **Ａ・Ｂ・Ｃ** |  |

**Ａ：とてもよい　　Ｂ：よい　　Ｃ：普通**