技術・家庭科＜家庭分野＞ | 第１学年 | 熊野町立熊野東中学校 | 指導者　出木谷浩江

題材名

「献立作り」
～バランスのよい食事を考えよう～

本題材で育成する資質・能力　知識　振り返る力　チャレンジ精神　他者理解

題材について

本題材は，中学校学習指導要領（平成 29 年）技術・家庭第１学年の「B 衣食住の生活（２）中学生に必要な栄養を満たす食事」を受けて設定する。

中学校学習指導要領解説技術・家庭編（平成 29 年）には，「B（２）」について，中学生に必要な栄養を満たす食事について，課題をもって，栄養素の食品の栄養的な特質，中学生の１日に必要な食品の種類と概量，１日分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身につけ，中学生の１日分の献立を工夫することができるようにすることをねらいとしている。また，指導に当たっては，１日３食のうち幾つかを指定して残りの献立を立案するなど，１日分の献立について全体的な栄養のバランスを考えることができるよう配慮すると述べられている。

中学生の栄養と調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するだけでなく，これからの生活を展望して，課題を持って食生活をよりよくしようとする能力と態度を育てることのできる題材である。

生徒の実態

家庭生活についてのアンケートを1年生に行ったところ,「家庭科の授業を好き」と答えた生徒は78%,「料理を作ることを好き」と答えた生徒は 81%であった。自分の家でやっている仕事（複数回答）の中で，食生活に関わる仕事については，食事の準備 40%，食事の片付け 43%の生徒がやっていると答えた。また，将来家庭生活でできるようになりたいこととして，43%の生徒が「料理」と答え，難しい料理に挑戦したり，１人で色々な料理を作ったりしたいという気持ちをもっている生徒が多くいる。

料理を作ったり，食べたりすることに対して興味を持つだけではなく，自分に必要な栄養を満たす食事の大切さにも気付かせ，考えた食生活を送ることができる生徒に育てていきたい。

題材の指導

本題材では，小学校で学習した１食分の献立の学習を踏まえ，中学生に必要な栄養量を満たす１日分の献立作成の方法を理解できるようにする。具体的には，主食，主菜，副菜，汁物などの料理の組み合わせで献立を考え，さらに，食品群別摂取量の目安に示されている食品の種類と概量を踏まえて，料理に使われる食品の組み合わせを工夫し，栄養のバランスがよい献立に修正するという手順を理解できるようにする。１日３食のうち朝食と昼食を指定して残りの献立をグループで立案し，１日分の献立について全体的な栄養のバランスを考えることができるよう学習をすすめていきたいと考える。また，献立が立てやすいように，１人分の材料が記されたレシピを準備し，グループで１つの献立を作成し，バランスを考えた献立作りや，バランスのとれた食事作りの大切さに気付かせる学習をさせたい。さらに，自分たちの立てた献立を交流し，良い所や改善点などを指摘させたりすることにより，自分の食生活の課題を様々な視点で検討し，解決する力を身に付けさせていきたい。

題材の目標

○　中学生の１日分の食事のとり方に関心をもち，必要な栄養量を満たす食事のとり方をしようとしている。　【生活や技術への関心・意欲・態度】

○　中学生の１日分の献立について課題を見付け，必要な栄養量を満たすために料理や食品の組み合わせについて考え，工夫している。　【生活を工夫し，創造する能力】

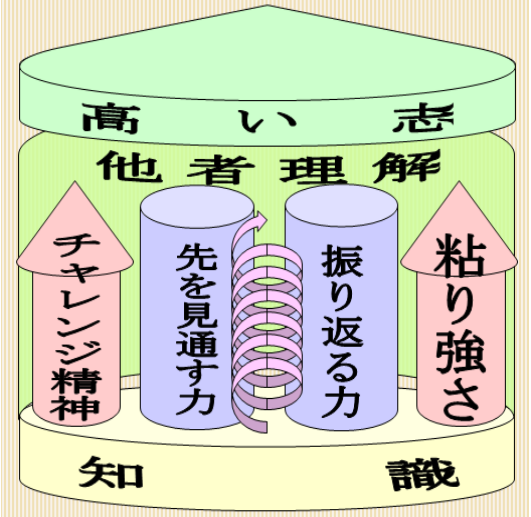
○　中学生に必要な栄養量を満たす１日分の献立の立て方について理解している。　【生活や技術についての知識・理解】

題材の評価規準

ア　生活や技術への関心・意欲・態度	イ　生活を工夫し創造する能力	ウ　生活の技能	エ　生活や技術についての知識・理解
①　食品の栄養的特質や中学生に必要な食品の種類と概量に関心をもっている。 ②　中学生の１日分の食事のとり方に関心を持ち，必要な栄養量を満たす食事のとり方をしようとしている。	①　中学生の１日分の献立について課題を見付け，必要な栄養量を満たすために料理や食品の組み合わせについて考え，工夫している。		①　食品の栄養的特質について理解している。 ②　食品群や食品群別摂取量の目安について理解している。 ③　中学生に必要な栄養量を満たす１日分の献立の立て方について理解している。

育成しようとする資質・能力の本単元とのかかわり

本校が身につけさせたい７つの力



〈高い志〉
○

〈知識〉
○　献立の立て方を理解する。

〈振り返る力〉
○　栄養のバランスの良い献立に修正することができる。

〈先を見通す力〉
○

〈チャレンジ精神〉
○　６つの食品群に分類して，１日分の献立作りをする。

〈粘り強さ〉
○

〈他者理解〉
○　他者の意見を受け入れ，自分の考えを良いものにしようとする。

指導と評価の計画

（全７時間）

次	学習内容（時数）	評価					
		関	考	技	知	評価規準 （評価方法）	資質・能力の評価 （評価方法）
1	課題の設定 ○　栄養バランスの良い食事とは何か。 （１時間） ・　身近な食品の栄養的な特徴を知る。	◎			○	エ① （ワークシート） ア① （ワークシート）	振り返る力 （ワークシート）
2	情報の収集 ○　どのような食品をどのくらい食べればよいか考えよう。 （２時間） ・　身近な食品を６つの食品群に分類する。 ・　食品群別摂取量の目安と１日に必要な食品と概量が分かる。				◎	エ② （ワークシート）	知識 （ワークシート）
3	まとめ・創造・表現 ○　バランスのとれた食生活を考えよう。 ①食事作りの計画を立てよう。 (1 時間) ・献立を立てる手順・条件が分かる ②献立作りに挑戦する。 （２時間）〔本時〕 ・１日の食事で必要な栄養素を満たす献立を考えよう。				◎	エ③ （ワークシート）	他者理解 （観察） チャレンジ精神 （ワークシート）
4	実行　振り返り ○　栄養バランスのよい食生活を実践しよう。 (1 時間) ・　栄養を考えた食生活を送るために大切なことを考える。	○	○			ア② （ワークシート） イ① （ワークシート）	チャレンジ精神 （ワークシート）

本時の学習（６／７時間）

（１）本時の目標

栄養バランスを考えて夕食の献立を立てることができる。

（２）本時の学習展開

学習活動	指導上の留意事項（◇） 努力を要する」状況と判断した生徒への手立て（◆）	評価規準（評価方法）	資質・能力の評価（評価方法）
１　前時の復習をし，本時のめあてを確認する。（１０分）			
○　前時までに学習したことを振り返る。 ○　献立を立てる時の手順の確認 【予想される生徒の反応】 ・主菜・主食・副菜・汁物の順に献立を立てる。 ・6つの食品群に分けてバランスよくする。 ○　本時のめあてを確認する。	◇　前時までの学習から献立の手順を挙げさせる。 ◆　前時までの学習を確認する。 栄養バランスを考えて夕食の献立を立てることができる。		
２　献立を立てよう。（３５分）			
○　夕食の献立を班で相談して立てる。 ○　主菜・主食を６つの食品群に分類する。 ○　副菜を班で選び，６つの食品群に分類する。 ○　汁物を班で選び，６つの食品群に分類する。 ○　夕食の目標量にどのくらい近づくことができたか栄養バランスをチェックする。 【予想される生徒の反応】 ・　○群の食品が足りない。 ・　量が合わない ○献立で工夫した点や栄養のバラ	◇　バランスの取れた夕食の献立を班で考えさせる ◇　主菜に使われている食品が，６つの食品群のどの群に入るか分けさせる。 ◆　分類が分からない食品は教科書で確認させる ◇　主菜に合うもの，足りない食品群を補えるような食品を含む献立を選ばせる。 ◇　足りない食品群があれば，それを補うための食品があるか考えさせる。 【対話的な学習場面】 どんなことを工夫して献立を作成したか班で話し合い，ワークシートにまとめる。	【少人数グループの活用】 班で資料を見ながら，夕食の献立を立てる。 エ③ （ワークシート） ア②	他者理解 （行動観察） チャレンジ精神

ンスはどうか気付いたことをワークシートに書く。		（ワークシート）	（ワークシート）

【「おおむね満足できる」状況（B）と判断する根拠】
○　献立は，主食・主菜・副菜などの料理の組み合わせで考えると栄養バランスがよいものが作成できる。
〈記述例〉
　主菜・主食・副菜・飲み物の順に選ぶことができた。2群の食品がなかったのでヨーグルトを加えた。どの食品群もあるバランスの良い献立を立てることができた。

【「十分満足できる」状況（A）と判断する根拠】
○　献立は，主食・主菜・副菜などの料理の組み合わせで考え，さらに料理に使われている食品の組み合わせを工夫すると，栄養バランスのよいものを作成できる。
〈記述例〉
　献立を立てる途中で，2群の食品が少ないことに気づいたので，2群の食品を含む料理を選んだ。どの食品群も食品群別摂取量の目安の量に合わせるように食品の量を調節したのでとてもバランスがよくなった。

【「努力を要する」状況（C）と判断する生徒への手立て】
　献立を立てる時に班でどのようなことを工夫したか，振り返らせる。

3　まとめをする（5分）			
○　本時の学習のまとめをする。	◇　ねらいに対して本時の授業で学習したことを自己評価カードに書かせる。		
（予想する生徒のまとめ） ・食品の種類と量をよく見て献立を立てるとバランスのよいものになる。 ・足りない食品群で作れる料理やデザートを加えるとバランスの良いものになる。			
○　次時の学習内容の確認をする。			

（3）板書計画

本時のめあて
栄養バランスを考えて夕食の献立を立てることができる

献立の立て方
① 主菜
② 主食
③ 副菜
④ 飲み物
⑤ バランス

課題　①夕食の献立を班で考える
　　②栄養バランスをチェックし，修正する

夕食

1班	2班	3班	4班	5班
6班	7班	8班	9班	

まとめ　食品の種類と量をよく見て献立を選ぶと，バランスのよい献立を作成することができる。

検　証

本授業の成果を検証するために，以下に示す評価問題を作成し，実施することとした。

次の表は朝食の献立です。この朝食の献立を栄養的なバランスをよくするには，どんな料理を加えればよいか考え，料理名とそれを選んだ理由を答えなさい。

朝食の献立
・バタートースト１枚 ・サラダ(レタス，トマト，マヨネーズ) ・牛乳