

第2学年A組 家庭科学習指導案

日 時：平成29年11月30日（木）3限

場 所：3階多目的教室1

1 単元名 チャレンジ あなたも栄養士

2 単元の目標

- 栄養的にバランスの良い1日分の献立を作るために学習に取り組み、食生活をより良くしようとしている。【関心・意欲・態度】
- 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量がわかる。【知識・理解】
- 中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立を考えることができる。【工夫・創造】

3 単元の展開と評価（全4時間）

	主な学習活動	評価基準	協同	評価の観点			
				関	工	技	知
1	食品成分表を活用して、食品に多く含まれる栄養素を調べる。	含まれる栄養素の数値から、食の栄養的な特徴に気づき、3つ以上の食品について調べることができる。	①	○			○
2	身近な食品をいくつかあげ、食品を「6つの食品群」に分類する。	各群の食品を組み合わせてとることがバランスのよい献立につながることを理解し、足りない食品群を補う方法を2つ以上考えることができる。	① ③ ④				○
3	「6つの食品群」と「食品群別摂取量のめやす」を活用して、中学生に必要な1日分の食品の種類や概量のポイントを説明する。	「食品群別摂取量の目安」と1日に必要な食品の種類と概量について理解し、食品選択のポイントを説明することができる。	① ③ ④				○
4 (本時)	「6つの食品群」と「食品群別摂取量のめやす」を活用して、中学生に必要な1日分の食品の種類や概量を満たす献立を作る。	1日にとることが望ましい食品の概量が不足する場合の、具体的な組み合わせの例を挙げて3つ以上の食品群を修正することができる。	① ② ③		○		
5	中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を作る。	不足しがちな食品群を補うような夕食の献立を作ることができる。	① ②		○		

【協同学習の基本的構成要素】 ①相互協力関係 ②対面的・積極的相互作用 ③個人の責任
④小集団での対人技能 ⑤グループの改善手続き

4 本時の学習

(1) ねらい 中学生に必要な1日分の食品の種類や概量を調べ、不足する場合の食品の組み合わせや量を考え、不足する食品群を3つ以上修正することができる。【工夫・創造】

(2) 本時の評価基準

観点	評価規準	「十分満足できる」状況 (A) を実現していると判断する生徒の状況	「おおむね満足できる」状況 (B) に達しない生徒への手立て
工夫・創造	1日にとることが望ましい食品の概量が不足する場合、具体的な食品の組み合わせの例を挙げ、不足している3つ以上の食品群を修正している。	食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量について理解し、概量が不足する場合の具体的な組み合わせの例を挙げ、不足している4つの食品群すべてを修正することができる。	食品の実際の量が実感できるものや、料理カードなど、ヒントになる資料を用意する。

(3) 準備物 ワークシート、料理カード、食品カード、野菜数種類 (25g・50g)

(4) 「関わり合い、伝え合う」ポイント

・食品の摂取量について、ある1日の献立表に何をどのくらい加えたら1日の食品の概量を満たすことができるか、班で考えを練り上げる場面

(5) 学習過程

学習の流れ	生徒の活動	○指導上の留意点・評価 □協同学習の基本的構成要素を活用した指導
1 学習課題・手順の確認 (5分) 【全体】	○学習課題と手順を確認する。	○学習課題はあらかじめ教科係が黒板に記入しておくよう指示する。
<p>中学生に必要な1日分の食品の種類やおよその量が不足しないように、献立表に何をどのくらい加えたらよいか考え、全員が不足する食品群を3つ以上修正できるようになるよう。 A：4つの食品群すべて修正 B：3つ以上の食品群修正 C 2つ修正まで</p>		
2 1日に必要な食品の概量を確認する。 (5分) 【全体】	○「食品群別摂取量のめやす」を参考に、1日に必要な食品の種類や概量を教科書や食品カード、実物で確認する。	○2群・3群の野菜類は、実物を何種類か用意し、重さや量が実感できるようにする。
3 例題にチャレンジし、意見交換 (20分) 【個人→班】	○1日分の献立で、主食の量が足りないものを増やしたり、新たな食品を加えたりする。	○何グラム加えるかは、教科書「とり方の例」の図をチェックしながら記入するよう指示する。

<p>4 全体で意見交換 (5分)【ペア】</p> <p>5 栄養士チャレンジ問題 (10分)【個人】</p> <p>6 学習の振り返り (5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2群が足りないので朝食にヨーグルトを100g加える。(例) • 2で紹介したごはん1杯分 150g (米60g) や野菜、食品カードを前のテーブル見に行く。 ○献立の修正ポイントを、班員にわかりやすく伝える。 ○修正しても分量が足りない場合は班員に相談し、アドバイスをもらって修正を加える。 ○他の班のメンバーと、お互いに自分の意見を伝え合う。ペアを変えて時間いっぱい続ける。 ○主食を自分の朝食に変えた献立で、5群の主食を増やしたり、新たに食品を付け加えたりして足りないものを修正し、ワークシートに記入する。 ○自己評価を記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○4の活動では、自分の修正ポイントを3つ選んで伝えるよう指示する。 ○昼の給食は修正せず、朝食と夕食のみ修正することと、主食の増量や、新たに加える食品は赤で記入するよう指示をする。 ○単に量を増やすだけではなく、新たな食品を加えるように指示する。 ○2で紹介した食品例を見に行ってもよいことを伝える。 □最初の意見発表者を指定し、続いて全員が順番に意見を述べるよう指示する。(①)(②) □修正ポイントについて責任を持って分かりやすく伝えることが、班員全員の理解深めるために必要であることを説明する。(③) □相手に伝わるように説明をする。(②) ○朝食と夕食を修正して、すべての食品群の量を満たすように指示をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【評価】</p> <p>中学生に必要な1日分の食品の種類とおよその量が不足しないように、献立に加えたり、増やしたりすることができたか。</p> <p>A：4つの食品群をすべて修正 B：3つ以上の食品群を修正 C：2つの食品群の修正まで</p> <p><ワークシート・行動観察・自己評価カード></p> </div>
---	---	--

