

【単元シート】

題材	「家庭基礎」 2 暮らしのなかの「食」
----	---------------------

配当時間(17)時間

生徒の実態
<p>○ 事前アンケートの結果から、家庭科に対する興味・関心は、男女間では大きな差がみられない。さらに、生活経験が不足した生徒も多く、自ら積極的に家族のために行動する生徒も少ないことがわかっている。</p> <p>○ 何事にも意欲的に取り組むことができる生徒が多く、授業中も活発に意見がでてくるクラスである。実験・実習の授業では、自らの役割を考え、友人と協力しながら行動することができるが、講義中心の授業では、教師からの一方的な働きかけとなり、自らの生活を振りかえろうとする姿勢がみられず、知識を学ぶだけという、受け身の姿勢がみられる。</p>

名
目 標
学 習 内 容
手 だ て (全体・A層・C層)

食生活について考えよう
<p>○ 家族の健康な食生活を営むためには、栄養的バランスのとれた食事が重要であることを認識する。</p> <p>○ 各自の食生活を振り返る中で、現代の食生活の問題点について考え、食事が栄養的な充足とともに精神面の充足や安定等に果たす役割が大きいことに気付く。</p>
<p>○ 食事の役割を考える</p> <p>○ 自分の食生活から問題点を知る</p> <p>○ 食生活指針を知る</p> <p>○ 日本型食生活のよさを知る</p>
配当時間(2)時間
<p>○ ワークシートの活用</p> <p>○ 板書の工夫</p>
<p>○ 自らの食生活を振り返り課題を見つけることができるよう発問の工夫を行う。</p>

栄養と食品 献立と調理
<p>○ 栄養と食事、食品と調理などに関する基礎的・基本的な知識と技術を実験・実習を取り入れながら習得させ、生涯を通して健康で安全な食生活を営むことができるようになる。</p>
<p>○ 栄養素の働きとそれを多く含む食品</p> <p>○ 栄養所要量、食品群別摂取量</p> <p>○ 調理の基本について知る</p>
配当時間(11)時間
<p>○ ワークシートの活用</p> <p>○ ICT 活用</p> <p>○ 実験・実習</p> <p>○ 板書の工夫</p>
<p>○ 自らの食生活を振り返り課題を見つけることができるよう発問の工夫を行う。</p> <p>○ 調理室の使い方、安全面、衛生面について十分に配慮する。</p> <p>○ 協力して実習を進めることができるよう事前指導を十分に行う。</p>

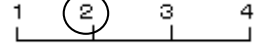
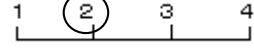
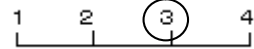
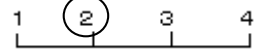
食品選択と取扱い これからの食生活と環境 献立と調理
<p>○ 食品の安全性について問題点を理解するとともに、健康や安全に配慮した食生活の管理ができるようになる。</p> <p>○ 現代の食生活と環境との関わりについて理解し、環境負荷の少ない食生活を考えることができる。</p>
<p>○ 食品の選択と取扱い</p> <p>○ 食品の安全性と管理</p> <p>○ 環境負荷の少ない食生活への取組</p>
配当時間(4)時間
<p>○ ワークシートの活用</p> <p>○ ICT 活用</p> <p>○ 実験・実習</p> <p>○ 実物提示</p> <p>○ 板書の工夫</p>
<p>○ 自らの食生活を振り返り課題を見つけることができるよう発問の工夫を行う。</p> <p>○ 調理室の使い方、安全面、衛生面について十分に配慮する。</p> <p>○ 協力して実習を進めることができるよう事前指導を十分に行う。</p>

生徒のゴール像
<p>○ 栄養、食品、調理、食品衛生などについて理解する。</p> <p>○ 家族の食生活を健康で安全に営むために必要な基礎的・基本的な知識を身に付ける。</p> <p>○ 家族の食生活を健康で安全に営むために必要な基礎的・基本的な技術を身に付ける。</p>

〔手だて・工夫の有効性〕
<p>① <u>ワークシートの活用</u></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">└──────────┘</p>
<p>② <u>ICT の活用</u></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">└──────────┘</p>
<p>③ <u>板書の工夫</u></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">└──────────┘</p>
<p>④ <u>実験・実習を取り入れる</u></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">└──────────┘</p>
<p>⑤ <u>発問の工夫</u></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">└──────────┘</p>
次の単元・年度に向けて留意点
<p>○ 知識及び技術の習得にとどまらず、家族の食生活について課題を見つけ、その解決を目指して思考を深めることができるよう授業構成を工夫したい。</p>

【授業シート】

◎授業者〔職名・氏名 教諭 〕 ◎実施日・校時〔平成 年 月 日()・ 校時〕 ◎授業クラス〔年 組:生徒数 名〕 ◎実施場所〔 〕

学習の展開(内容、活動)	授業の手だて・工夫(指導上の留意点)			授業の振り返り	
	全体	A 層	C 層	手だての有効性	〔手だて・工夫など〕
<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養素の種類とその機能について、食品と結び付けて理解する。 ・ 炭水化物の種類と働きについて理解する。 					1 板書の工夫 
導入 前時の復習。(食生活の問題点、食生活指針)					2 ワークシートの活用 
↓ 五大栄養素とその主な機能を理解する。	・五大栄養素については中学校で学んでいるため、理解度を確認する。				3 模式図の工夫 
五大栄養素の供給源となる食品を確認する。					4 話し合いの工夫 
前日の1日分の食事内容を想起して、五大栄養素を満たしているか考える。					
↓ 食品を組み合わせて食べることで、栄養をまんべんなく摂取でき、健康の維持増進につながることを理解する。					
↓ 炭水化物の種類について理解する。	・前時の朝食の必要性と関連させる。				
↓ 糖質の分類と働きについて理解する。	・模式図を使って説明させる。				
↓ 糖質の消化吸収における体内での変化をペアで説明しあう。					
↓ 食物繊維の種類と働きについて理解する。	・日本における部位別がん死亡率年次推移と食物繊維摂取量の資料を用いて、関連をグループで話し合わせる。	・他の栄養素の摂取量の推移のグラフからも読み取らせる。	・死亡率が上昇している部位に注目させる。	・自分の食事内容で考えたことは興味・関心を高める上で有効であった。	
↓ 資料から、栄養素と健康の関係を読み取る。					
↓ 本時のまとめ ・栄養素の種類とその機能について、日常用いる食品と結び付けて理解できたか振り返る。 ・炭水化物の種類と働きについて振り返る。					次の授業の改善 ・板書とワークシートが一部連動していないところがあり、生徒が混乱していたため、板書計画を見直す。 ・話し合いをスムーズに行うために、グループ編成の方法を改善する。

【授業シート】

◎授業者[職名・氏名] ◎実施日・校時[平成 年 月 日()・校時] ◎授業クラス[年 組:生徒数 名] ◎実施場所[]

学習の展開(内容、活動)	授業の手だて・工夫(指導上の留意点)			授業の振り返り	
	全体	A 層	C 層	手だての有効性	[手だて・工夫など]
<p>・ 「たんぱく質」の働きについて知る</p> <p>・ 「たんぱく質」を多く含む食品について知る。</p>	<p>・五大栄養素の働きについて確認をする。</p>			<p>・日本型食生活をj確認することで、前回の学びの定着を確認することができた。</p> <p>。</p>	<p>1 食品のj実物提示。</p> <p>1 2 3 4</p>
<p>教科書を読み、ワークシートを完成させながら、たんぱく質の体内における働きを知る。</p> <p>・約20種のアミノ酸から構成されている</p> <p>体内でつjることができないアミノ酸→必須アミノ酸</p> <p>・代謝をつかさどる酵素の主成分、血液の構成成分</p>	<p>・他の食品についても計算するよう指示をする。</p>	<p>・個別にその都度指導を行う。</p>			<p>2 ワークシートの活用</p> <p>1 2 3 4</p>
<p>たんぱく質の栄養価を判断するひとつ「アミノ酸価」について、栄養補助食品やスポーツドリンク等を例に説明を聞く。</p>	<p>具体的な食品を提示し、アミノ酸の役割について興味・関心をもつようにする。</p>	<p>・日本型食事の「たんぱく質の栄養価」について具体的に考えるように指示</p>	<p>・具体的なイメージがわくように、あらかじめ作成しておいた「アミノ酸の桶」を提示する。</p>		<p>3 「アミノ酸の桶」の作成</p> <p>1 2 3 4</p>
<p>「アミノ酸価」の求め方について、例題を解く。</p>	<p>・アミノ酸価の低い食品でもその値が高い食品と組み合わせると、その互いに補い合うことができることを「アミノ酸の桶」を用いて説明し、具体的にイメージできるようにする。</p>				<p>4</p> <p>1 2 3 4</p>
<p>「たんぱく質の補足効果」について、「アミノ酸の桶」を用いた説明を聞き、具体的な食品をj実際に組み合わせるとその効果を理解する。</p>	<p>部位により調理方法や栄養価が異なることを知る。</p>				
<p>日常よく摂る食品のなかで、たんぱく質を多く含む食品について例を挙げ(肉、魚、卵、豆)、その栄養的特徴から分類をする。</p>				<p>・たんぱく質の補足効果を理解する上で、作業を取り入れたことは一定の効果があったと思われるが作業に時間がかかり、まとめや確認のための時間をもう少ししっかりとる必要があった</p>	<p>次の授業の改善</p> <p>○ 「アミノ酸の桶」を全員でつjらずにすむような教材開発を行う。</p>
<p>肉の栄養価や部位と用途について教科書を読みながらワークシートを完成させる。</p>					
<p>ワークシート提出</p>					
<p>本時の再確認および次回の予告。</p>					