

学年「題材名」	「中学生の1日分の献立を考えよう」 B衣食住の生活
本時のねらい	中学生に必要な栄養素を満たす1日分の献立について考え、工夫することができる。

【授業場面】 題材のまとめ場面で、表計算ソフトを使って、中学生に必要な栄養素を満たすような献立を考える。写真を撮影し、提示しながら工夫点を説明する。

教師の働きかけ ・ 発問等 ○活動	生徒の活動 ・ 発言 ○活動
<p>1 前時の学習を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 6つの基礎食品群と食品群別摂取量の目安を確認しましょう。 	<p>○中学生に必要な栄養の特徴、食品群別摂取量の目安、献立の立て方等を確認する。</p>
<p>2 栄養バランスを考えて1日分の献立を考える。 (昼は給食の献立を入力して配布する。学校栄養士と連携も考えられる)</p> <ul style="list-style-type: none"> 今まで習ったことで、「バランスのよい献立づくり」では献立の作り方を勉強してきました。 今日は、それをいかして、中学生の1日ご飯の献立を考えていきましょう。 ワークシートを配ります(ファイルデータ、献立表プリント)。すでに、朝ご飯と給食の献立が入っています。夕食は、どのような献立を考えれば、魅力的な食生活になるか計画してみましょう。 <p><ICTの活用></p> <ul style="list-style-type: none"> 資料はクラスルーム(などを通じて)にファイルを張り付けておきます。そこから自分のタブレットにダウンロードしてできたものをメール等で提出してもらいます。 摂取量は見えない形を取り、入力後に視覚化する。 <p><発問></p> <ul style="list-style-type: none"> 今立てた献立は、本当に食べられる量?(確認する) →実生活に結び付けるためには、実際量をイメージすることが大切。 自分が食べたい献立を選んでみたら、何が足りない? 何が多い? ●シェアリングして、何が読み取れるか全体で確認。 →生徒自身の気付きが生まれるよう工夫する。 ●では、献立を立てるときには家庭科の見方・考え方をはたらかせて、よりよいものに工夫してみよう。 →見方・考え方を意識させることで、生徒自身がどの視点で考えていたのか振り返り手立てにする。 6つの基礎食品群を意識して料理選択表を見てみよう。 →生徒が、主体的に1日分の栄養バランスを意識した献立づくりができる取組ができるように促す。 	<p>○料理カード、献立表(表計算シート)、料理選択表について理解する。</p> <p>○食品群別摂取量を確認しながら、献立等を入力する。</p>  <p><食べたい献立を記入した時の感想の発表></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分がよく食べている献立を当てはめたら、6群の脂質が多くなってしまった。 食べたい献立を選んだら、2群や3群が足りない、バランスの悪い献立になった。 <p><生徒の予想される発言></p> <ul style="list-style-type: none"> 魅力的な献立ってなんだろう? 何に気を付けて献立を見直せばよいですか? (生徒同士のアドバイス) 色のバランスが派手になるよう考えればどう? 和食なのに汁ものだけ洋食になって変だな。

- ・では、今考えた献立を見直します。魅力的な1日の献立を考えてみましょう。
- どのようなものでもよいが、代表例を見せて、「献立を見る視点」を与えて、生徒自身が見直せる力を育成することを目指す。

<発展的な扱いをする例>

その① みなさんは、すでに地域の食文化を知ろうということで、郷土料理について学習しました。夕食には、青森県の郷土料理も含めた「青森県といえればこの料理」を最低1つ入れるようにして献立を考えてください。

→郷土料理ではないものにも気が付くことで、「生活・文化の継承」という見方が働いていると思われる。

その② インターネットを活用して、自分の好きな献立をバランスよく入れてみましょう。

→その献立を立ててみた「コンセプトは何」と、追発問することも考え、その返答や回答は「教師の指導に生かす評価」として活用できる。さらに、家庭科の見方・考え方があった上で生徒が説明等ができていれば、「記録に残す評価」として見取することもできる。

その③ お昼の献立は、給食とします。朝と夜を自由に計画し魅力的な献立を完成させてください。

→実生活と関連付けて考えていくよう、補助的な説明をいれる。そうすることで、机上の論理から、今後の生活で意識されていく部分につながるものと考えられる。

○時間設定に配慮が必要であること。また、同一の課題である必要はないと思われる、生徒の作業性に応じて課題を設定すると良い。

- 3 班メンバーで、互いの献立表の写真を撮影し（データを共有し）、工夫点等を説明し合う。
- ・献立となぜその献立にしたのか、工夫点を紹介しながら説明しましょう。できれば、献立のコンセプトなどを教えてあげると相手に伝わりやすいかもしれません。

- 4 バランスの取れていると思われる献立を班で1つ選び、全体場で発表（電子黒板に映し出して）して共有する。 ※その様子最も栄養バラを班のメンバーに撮影してもらい、記録として残す。

- 5 自分の食生活を振り返ることで今後の生活へ生かす。

- 献立表を撮影し、互いの献立についてアドバイスする。
 - ・副菜で野菜を積極的に取るといいね。
 - ・乳製品や海藻が入っている献立を取り入れよう。
 - ・色のバランスがよさそうだわ。
- アドバイスを受けて、変更したい部分があれば変更する。
- 写真を示し、栄養バランス等にも触れながら工夫点を説明する。

- 振り返り
 - ・自分に不足しがちな栄養素が分かったので、これからの食事では意識して献立を決めようと思う。
 - ・これからは、栄養バランスを考えた献立を考え、おうちの人と一緒に作ってみようと思う。

<重要>

学習内容を振り返り、自分の変容が見取れるようなワークシートを工夫しましょう。

主体的・対話的で深い学びが実現できるよう、指導者の熱意を込めていただきたいと思います。