

令和5年度 千葉市教育研究会中学校家庭部会 11月授業研究

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

関東ブロック大会 研究主題

生涯にわたって自立し共に生きる生活に向けて、食生活を工夫する生徒の育成
～系統性のある題材構成を重視した問題解決的な学習の工夫～

研究仮説

- （１）問題解決学習の過程を工夫することで、生活をよりよくするための課題を解決する力を身に付けることができるであろう。
- （２）生徒の発想が豊かになるような活動形態を工夫することで、地域の一員として未来を創造する力を育成することができるであろう。

題 材 名	B 衣食住の生活 「自分の食事内容の課題を解決する献立作成～千葉市の食材を使った和食～」
日 時	令和5年11月14日（火）
授業展開	14：00～14：50
協 議 会	15：00～16：30
展開学級	3年A組
展開場所	被服室

令和5年11月14日（火）5校時

展開場所：被服室

- 1 題材名 「自分の食事内容の課題を解決する献立作成～千葉市の食材を使った和食～」
(家庭分野B「衣食住の生活」(2)ア(ア)(イ)、イ、(3)ア(エ))

2 題材について

[題材観]

「中学校学習指導要領解説 技術・家庭編」では、献立作成の方法について「中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、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について理解できるようにする」とある。特に、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必要がある。

また、地域の食文化には、各地の自然環境の中で健康に生きるための知恵が込められており、これらは、国民・地域住民共有の財産として未来に継承すべき伝統文化の一つであると考えられる。しかし、食品の栽培技術や保存・加工技術などの進歩によって、多くの生鮮食品が一年中出回るようになり、食の季節感や地域性などが希薄になりつつあり、地域固有の食文化も失われつつある。尚且つ、令和2年初頭からの新型コロナウイルス感染症の流行による地域の行事中止、多人数での飲食の自粛等に伴い、その継承が危ぶまれている状況にある。そのため、2013年に和食文化がユネスコの無形文化遺産に登録されて10年になるという認識、地域の特産品を地域で使う地産地消の取り組みも重要になる。これまで地球レベルでの循環に加え、地域内で巡る小さな循環の復活が大事である。これらを理解し、継承することは持続可能な発展目標の達成の観点からも有用と考えられる。

そこで本題材では、まず小学校での既習学習内容である栄養素のはたらきや主食・主菜・副菜を基本としたバランスのとれた食事の必要性、基本的な調理技能を確認する。そして、1年次に中学生に必要な栄養の特徴や日常食の調理について学習する。時間割の都合上、1年次は家庭分野の授業を2時間連続で行われる。しかし、3年次になると1時間となり、且つ技術分野と隔週の実施となる。そのため、実習活動や体験活動は主に1、2年次に実施し、3年次には比較的、興味関心が高く日常的に考えられる機会が少しでも多い食領域の栄養素のはたらきや献立作成を履修することとする。

献立を考える際には、栄養バランスだけではなく嗜好、調理法、季節、費用、目的に応じた食品選択や環境への影響、組み合わせなど総合的に判断をする必要がある。「中学校学習指導要領解説の技術・家庭編」では、「主に栄養を考えた食品の組合せを中心に指導する」とされている。しかし、本題材を3年次に履修をすること、研究主題の「生涯にわたって自立し共に生きる生活に向けて、食生活を工夫する生徒を育成」を目指すことを踏まえ、生徒自身の食事内容に関する課題を解決する献立作成を行うこととする。その際に、総合的な視点からよりよい献立となるように修正し工夫をするという手順を体験的な活動を通して理解できるようにする。また、本題材では地域の食材を選択する視点を追加するため、千葉市が立ち上げたプロジェクト「食ブランド『千』」についての出前講座を依頼し、一斉に聞く機会を設けることとする。

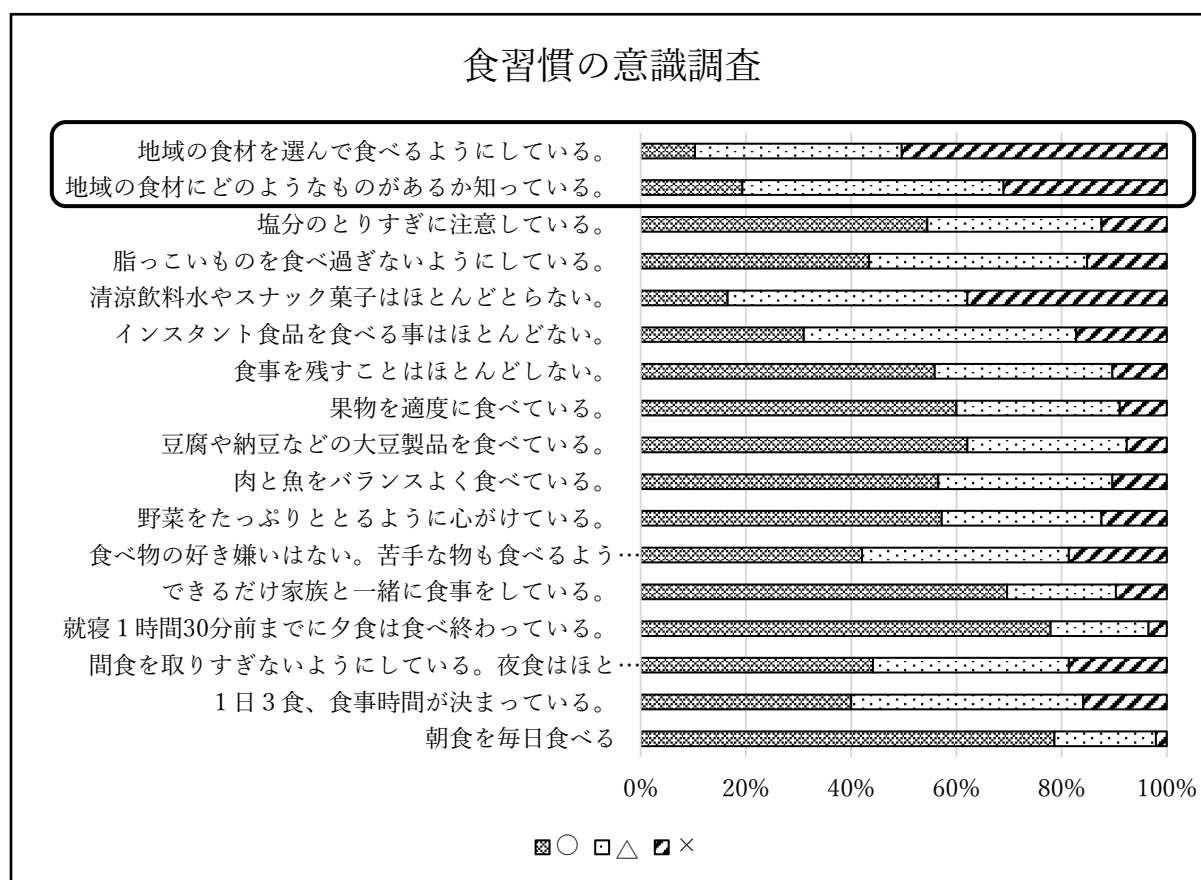
これらのことから、地産地消を意識し身近な食材を活用した和食を基本とした日常食の献立を考える

ことを通して、食文化を継承しようとする心と態度を育てたい。その際に、嗜好、調理法、季節等などの視点も含めて検討し、既習事項との関連を図りながら総合的に考え生涯にわたって自立し共に生きる生活に向けて食生活を工夫する資質・能力の育成を目指したい。

[生徒観]

明るく活発に自由に発言をする生徒が多い一方で、挙手による発表は少ないがしっかり考えている生徒もいる。ただ、元気に発表することだけが、深まりのある学習へとつながる訳ではないと考える。また、話し合い等を通して新しい視点を得ただけでは、生活を工夫する力にはなかなか結び付かない。自分の生活のことを学習しているという意識や、自分の生活をより良いものにしていこうとする動機付けをしっかりと行い、自分で実生活を踏まえた課題を持たせたい。そして、主体的に自分の力でその課題解決に向けて粘り強く考えて取り組む力を育てたい。

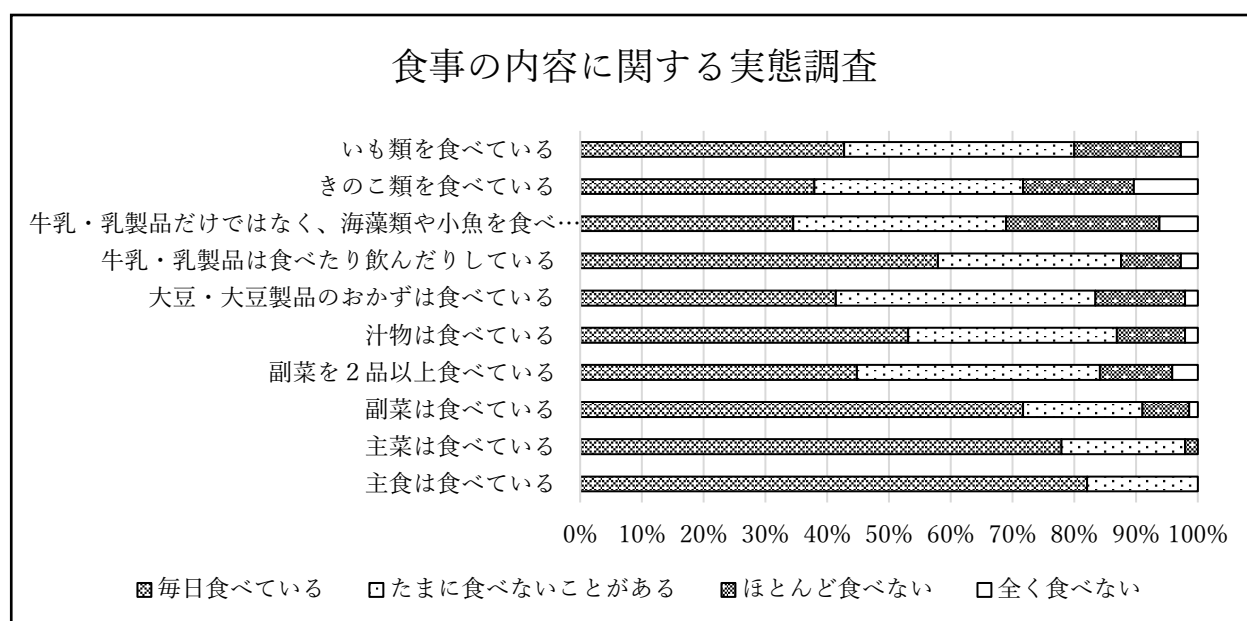
生徒の食習慣について、調査をした（下記のグラフ参照）。望ましい食習慣に関する項目と、本題材で意識をしたい地産地消に関する項目を質問した。3件法で答えることとし「○ 意識している」「△時々意識している」「× 意識していない」とした。その結果、「地域の食材にどのようなものがあるか知っている」と思っている生徒は、約7割いるのに対して、「地域の食材を選んで食べるようにしている」生徒は、約5割にとどまっている。ただ、実際は、小学校の時に学習をしてきた「人参」は多く挙げられるが、その他の食材は知らない生徒が多い。また、「地域の食材を選ぶ」ことについても、頻度までは明確ではない。



食事内容の実態については、学習指導要領の記載内容等をもとに、献立を立てる際の指導事項の視点から質問をした。（グラフは次頁に掲載）

主食や主菜は食べていても、副菜を食べる割合は若干下がる。また、2品以上となると、さらに下

がるが全体的には8割～9割の生徒は、バランスが考えられているようである。しかし、内容を見ると牛乳以外の海藻類や小魚からのカルシウム摂取が難しいという例にもあるように、使われる食材については偏りが見られる。また、現在は、家庭で作られている物を食べることが多く実際に休日の昼食を自分で簡単に済ませる実情の時には、なかなか副菜までそろえることは難しい現状である。



これらのことから、自分の食事内容を見直す献立を考える際に地産地消や和食の視点も意識することを通して、多面的な視点からよりよい食生活を実践していこうとする資質・能力を育成したい。

[指導観]

家庭科の授業が知識・技能の習得のみにとどまってしまうこと、むしろ一時的な知識・技能の習得となり継続性が見られず、本来の目標である知識・技能を活用して自分の生活を工夫することまで実践できる生徒が少ない現状が、これまで取り組んできた日頃の授業から推測される。自分の生活の学習として捉え、少しでも自分の生活を工夫する生徒の資質・能力を育成するためには、知識・技能を生かした思考・判断・表現を育成すること、すなわち問題解決学習が有効であると言われている。

そこで、自分の生活をよりよくするための課題を解決する力を身に付けるために自立した学習者を目指した学習形態で取り組むこととする。この学習形態は、生徒一人一人が課題に対して計画を立てて自分の学習速度で進める「個別最適な学び」と、その過程で友だちと相互に作用しながら学びを深めていく「協働的な学び」の一体化の充実を図るものである。課題解決に向けて、体験的な学習や教科書等を参考にしたり、生徒自身が必要とした時に自然と協働的な学びをしたりするなど、生徒自身の興味・関心や学びのタイミングに合わせて主体的に取り組むことができることから「主体的・対話的」な学びとなる。また、よりよい解決方法を見いだし実践し改善していく過程から深い学びへとつながる。なお、授業を行う3年生は、昨年度2年次に保育領域と住領域における2領域同時展開で自由進度学習を行っている。

今回、「自分の食事内容を解決する献立を考えよう～千葉市の食材を使った和食～」と題材名を設定し、この学習を進める。1時間目に一斉授業でガイダンスを実施する際に一日の献立作成の方法を説明する。そして、学習課題や学習時間等を提示し、自分なりに見通しをもち課題解決に向かって自分がどのように学んでいくのか計画を立てる。その後、生徒は各自の立案した計画に基づいて実践をしていくが、教師は献立を考える際に関わる様々な視点にも気付けるような資料を準備しておく。生徒自身は、

課題を解決していくその過程において自分のタイミングで課題の見直しや友だちとの相互評価等も入れながら自己調整をする。うまくいかない時や予定通りにいかない時にはリカバリーをしたり、困ったときには助けを求めたり参考になる資料も手に取って解決することができる。そして、一連の活動の過程を、タブレットPCを活用し記録を残しまとめる。完成したスライドは、他の生徒も閲覧可能にしておくことで、改めて自分が作成をした献立の見直しや改善にもつながられる。

本題材では、「食生活を工夫する」を、「身に付けた知識・技能を生かし食生活をよりよくするための課題を実践や振り返りを通して粘り強く解決する力」と捉える。そこで、栄養バランス等の個人的な視点だけではなく社会的な視点等、総合的に考え、自立した学びの形態を通して本研究の主題に迫りたい。

3 題材の目標

- ①栄養素の種類と働き、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日分の献立作成の方法、地域の食文化、地域の食材を用いた和食について理解する。【知識及び技能】
- ②中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。【思考力、判断力、表現力】
- ③よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、課題解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとする。【学びに向かう力、人間性等】

4 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①栄養素の種類と働きについて理解している。 ②食品の栄養的な特質について理解している。 ③中学生の1日の必要な食品の種類と概量について理解している。 ④1日分の献立作成の方法について理解している。 ⑤地域の食文化について理解している。 ⑥地域の食材を用いた和食について理解している。	①中学生の1日分の献立について問題を見いだして課題を設定している。 ②中学生の1日分の献立について実践に向けた計画を考え、工夫している。 ③中学生の1日分の献立について、実践を評価したり、改善したりしている。 ④中学生の1日分の献立についての課題解決に向けた一連の活動について考察したことを論理的に表現している。	①よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、課題解決の解決に主体的に取り組もうとしている。 ②よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 ③よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について工夫し創造し、実践しようとしている。 ※題材を通して、①～③の順に評価する。

5 3か年間の指導計画について

	題材名	学習指導要領の内容・項目	事項	時数
1 学年	◇食事の役割とは？ ◇中学生の栄養の特徴を理解しよう ◇さまざまな食品を知ろう ◇よりよい食品選択について考える	(1) ア(ア)生活の中で食事が果たす役割について理解すること (1) ア(イ)中学生に必要な栄養の特徴がわかり、健康によい食習慣について理解すること (1) イ 健康によい食習慣について考え、工夫すること (3) ア(ア)日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解し、適切にできること (3) ア(イ)食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること (3) ア(ウ)材料に適した加熱調理の仕方について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできること (3) イ 日常食の一食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫すること	知・技 知・技 思・判・表 知・技 知・技 知・技 思・判・表	19
3 学年	◇自分の食事内容を解決する献立を作成する～千葉市の食材を使った和食～	(2) ア(ア)栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的な特質について理解すること (2) ア(イ)中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解すること (2) イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫すること (3) ア(エ)地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできること	知・技 知・技 思・判・表 知・技	8

6 指導と評価の計画（全8時間）

- (1) 千葉市で作られている食材を知る。[一斉指導] 1時間
- (2) 1日分の献立作成の方法を知り、各自の食事内容の課題を設定し解決する今後の学習計画を立てる。[一斉指導] 1時間
- (3) 各自の課題解決に向けて、献立を作成する。[各自の計画による個別の学びと協働的な学び] 5時間（本時4／5）
- (4) 学習の要点や取組を紹介し、学習の振り返りをする。[一斉指導] 1時間

小題材	時間	ねらいと学習活動 (○ねらい ・学習活動)	評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
千葉市で作られている食材を知ろう	1	○千葉市で作られている食材を知る。 - 千葉市経済農政局農政部農政課より「千葉市の農業と地産地消・食のブランド化の取り組み」について説明を聞く。 <内容> - 千葉市の農業と地産地消 - 地産地消の取り組み（千葉市つくたべプロジェクト等） - 食のブランド化（コンセプトや取組等） - 市民としてできること	・地域の食文化や食材について理解している。 （ワークシート）		
一日分の献立作成方法を知り、	1	○1日分の献立作成の方法を知る。 - 朝食を例にして、主食、主菜、副菜を参考にして、汁物を考える。 - 各食品を6つの基礎食品群に分類する。 - 中学生が一日に摂取した方がよい食品の種類や概量の1/3を確認する。 - 昼食も踏まえ上で、栄養のバランスがよい夕食にすることを確認する。 ○中学生の1日分の献立や日常食の1食分の調理について問題を見いだして課題を設定することができる。	・1日分の献立作成の方法について理解している。 （ワークシート）		

食生活の課題解決に向けて、	(1)	・食生活の実態や既習学習を振り返り、課題を設定する。 ・条件として、千葉市の食材を活用した和食の献立とする。 <「各自の課題」の例> ・栄養バランスがとれた食事 ・千葉市の食材を使った献立 ・塩分控えめな献立 ○「学習のてびき」をもとに、ガイダンスを実施する。 <ガイダンス内容> ・課題提出に向けて、自分のペースで自分の方法で学習を進める。課題への取り組み方が違うことから、周囲と比較せず課題に取り組む。 ・実際に進めていくと早く進んだり、遅れたりすることがあっても構わない。ただ、毎時間の振り返りを大切にする。そして、次の授業やその後の授業の見通しをもち、課題を納得した形で期限内に提出できるようにする。 <注意事項> ・「自分で考える」ことを大切にする。 ・友だちの学習を邪魔しないようにする。話す必要があるときは、静かな声で話す。 ・学習で使った物は大切に扱い、使い終わったら元の場所に整頓して戻しておく。 ・早く完成することが良い訳ではない。じっくりと考えて、より良い物を作ろう。 <提出物> ・Google スライド、もしくはオクリンク		・中学生の1日分の献立について問題を見いだして、食事内容に関する「各自の課題」を設定している。 (計画表) (レポート)	
---------------	-----	--	--	--	--

今後の学習計画を立てよう。	(1)	○各自の課題解決のために必要な学習をイメージし、5時間分の学習計画を立てる。 <計画例> ・とにかくメニューを組み合わせて献立を作り、その後修正する。 ・栄養素の種類やはたらきについて学び、献立を考える。 ・作成した献立について誰かからアドバイスをもらい修正する。 ・実際に作り、嗜好や彩りなどを確認して献立を考える。 ・大まかに理解をした上で献立を考え、その後微調整をして考えていく。		・「各自の課題」に関する中学生の1日分の献立について実践に向けた計画を考え、工夫している。 (計画表)	・よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、「各自の課題」解決に主体的に取り組もうとしている。 (計画表) (行動観察) ・よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、「各自の課題」解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 (計画表) (行動観察)
自分の食事内容の課題を解決する献立を作成しよう。	5	○計画に基づいて、自分の食事内容を解決する献立を考え、工夫することができる。 ・1日分の献立を作成する際、以下の視点や学習参考資料を踏まえて献立を工夫する。 <視点> ・栄養素の種類や働き ・食品の栄養的な特質 ・献立作成の方法 ・地域の食文化 ・地域の食材を用いた和食の調理 <その他> ・嗜好 ・調理法 ・季節 ・費用 ・メニューの統一性 ・彩り ・食材、食品の選択 <学習の参考資料> ・教科書 ・ワークシート ・プリント ・掲示物 ・タブレットPC ・スライド ・チェックカード ・献立カード	・栄養素の種類と働きについて理解している。 (小テスト) ・食品の栄養的な特質について理解している。 (レポート) ・献立作成の方法について理解している。 (レポート) ・中学生の1日の必要な食品の種類と概量について理解している。 (レポート)	・「各自の課題」に関する中学生の1日分の献立について、実践を評価したり、改善したりしている。 (スライド) ・「各自の課題に関する」中学生の1日分の献立についての課題解決に向けた一連の活動について考察したことを論理的に表現している。 (スライド)	

	(5)	○献立作成過程のスライドを作成する。 ・クラスの人達と共有できるようにしてあるスライドを参考にしても良い。 ○作成した献立についてレポートを作成する。 ・スライドでは表現できない視点をレポートで補足する。	(スライド) ・地域の食材を用いた和食について理解している。 (レポート)		
学習の要点や取組を紹介し、学習を振り返ろう	1	○考えた献立の視点から、よりよい食生活に向けて実践できることを考える。 ・Jamboardを活用して、献立作成の際に意識した視点について話し合う。 ・各視点を“個人” ↔ “社会” と “現在” ↔ “未来” に分類して、持続可能な食生活について考える。 ・授業を通して、学んだことや自分がこれからよりよい食生活を送るために実践をしたいことを考える。		・中学生の1日分の献立についての課題解決に向けた一連の活動について考察したことを論理的に表現している。 (レポート)	・よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について工夫し創造し、実践しようとしている。 (計画表)

7 本時について

- (1) 小題材名 「自分の食事内容の課題を解決する献立を考えよう
～千葉市の食材を使った和食～」

(2) 本時のねらい

よりよい食生活の実現に向けて1日分の献立について、課題解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫しようとしている。

【学びに向かう力、人間性等】

(3) 学習活動と評価（6時間目／全8時間）

時間	学習活動	指導上の留意点	評価場面・評価方法
3	1 学習計画表をもとに、本時の計画を確認する。 見いだす	・学習計画表をもとに、本時の学習内容について確認することを促す。	
	課題 自分の食事内容の課題を解決する献立を考えよう ～千葉市の食材を使った和食～		

	自分で取り組む 2 計画に基づいて取り組む。 <注意事項> (ガイダンスの時点で説明) ・「自分で考える」ことを大切にする。 ・友だちの学習を邪魔しないようにする。話す必要があるときは、静かな声で話す。 ・学習で使った物は大切に扱い、使い終わったら元の場所に整頓して戻しておく。 ・早く完成することが良い訳ではない。じっくりと考えて、より良い物を作る。 広め深める 3 必要に応じて、新しい視点を加えたり相談したりする。 <参考資料> ・スライド ・掲示物 ・チェック表 ・教科書 ・タブレット PC など	・困ったときに教師に尋ねるだけでなく、教科書やタブレット P C の classroom に貼り付けてある参考スライド、参考プリント、ワークシートなどを参考にしたり、友だちと相談をしたりして問題を解決することを促す。 ・相談にきた生徒には、ヒントとなる学習教具や参考になる視点等を助言する。 ・実習を行う場合には、安全に配慮するよう支援をする。 ・課題解決に向けて困っている生徒には、各自の課題と献立を比較し、条件を満たしていない部分を助言し、その改善のための工夫について既習事項をヒントに考えさせる等、個に応じた指導を工夫する。 ・課題解決の改善が難しい生徒には、献立チェックシートを活用しながら自分がすでに工夫できることとできていないことに気付かせ、既習学習内容に照らし合わせてできる工夫を考えさせるよう支援する。	■評価方法 【行動観察】 (主体的に学習に取り組む態度)
5	4 本時の学習を踏まえ、次時の学習につながるめあてを持つ。 ・「学習計画表」に本時の学習の取り組み成果や学習内容・感想を記述する。 ・次回以降の学習計画を見直し、必要があれば修正、準備するものなどの確認をする。	・課題解決に向けて各自で立てた計画に対してどのように取り組んだか具体的に記入させる。 ・取り組みの中で、授業時間内でできたこととできなかったことを把握させ、できなかったことについては、その理由やできなかったことをできるようにするために何をどのようにするのかメタ認知の視点も記入することを促す。	■評価方法 【計画表】 (主体的に学習に取り組む態度)

		・新たな疑問や改善の視点については次回以降の計画について見直し、準備しておくものや準備してくるものも含めて、確認させる。	
--	--	--	--

(4) 資料・道具

教科書 (p. 82～p. 159)

ワークシート (栄養素のはたらき、1日分の献立を考えよう、献立の立て方)

栄養バランスチェック表

献立の視点セルフチェック表 (ポイントのみの物、基準の目安も記載した詳細の物)

計画表

Class roomにアップしてあるスライドや参考となるHPのリンク

タブレットPC

食材カード

献立カード

スーパーのチラシ

掲示物

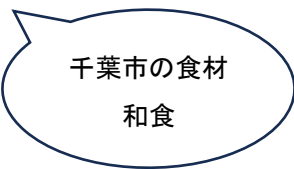
調理用具と作業衣

(5) 評価について

ア「主体的に学習に取り組む態度」の評価規準の評価について

A	B	C
よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、自分が設定した課題解決に向けて多面的・多角的に捉え主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、具体的に生活を工夫しようとしている。	よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、自分が設定した課題解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫しようとしている。	よりよい食生活の実現に向けて中学生の1日分の献立について、自分が設定した課題解決に向けて主体的に取り組むが、振り返って改善しようとしていない。

(6) 板書計画

課題 自分の食事内容の課題を解決する献立を考えよう		 千葉市の食材 和食
＜学習方法＞	＜注意事項＞	
＜お助けアイテム＞ 課題提出方法について 4 時間目／5 時間中		

資料

- ・ ガイダンス資料 . . . i)
- ・ 計画表 . . . ii)
- ・ レポート用紙 . . . iii)
- ・ 座席表及び、各自の課題一覧 . . . iv)