

技術・家庭科 学習指導案

日 時 令和4年6月21日(火) 5校時
対 象 1年 組(30名)
場 所 1年 組教室

1 題材名 「あなたは、生鮮食品派？加工食品派？」

～さばのみそ煮から考える、健康で安全な食生活～

(家庭分野B「衣食住の生活」 (3) ア(ア)～(エ)、イ)

2 題材について

[題材観]

「中学校学習指導要領解説の技術・家庭編」では、日常食の調理と食の文化について「課題をもって、食品の選択と調理、地域の食文化に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、日常食又は地域の食材などを生かした調理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。

本題材で扱う生鮮食品と加工食品について、出盛り期のある生鮮食品は、栄養価よりもむしろ新鮮な味や香り、歯ざわりのよいものを、安い価格で購入できるというメリットがある。そのため、選択をする際には、できれば自分の目で確かめて購入するのが理想である。しかし、食品の流通機構が変わり、大部分の生鮮食品は包装されて店頭に並び、また生鮮食品の宅配の利用も増えている現在、直接手に取って選ぶのは難しい。また、新鮮なうちから基準を超える農薬や化学物質で汚染されている食品は、消費者にはとうてい選別できない。したがって、最近では企画に適合したものしかつけられない「有機JAS マーク」やトレーサビリティ(生産履歴管理)システムの義務化などがある。一方、加工食品は生鮮食品の劣化をおさえ貯蔵性を高めることを第一目的としている。加工は材料の食べられない部分を取り除き、食べやすいように味や形を整えるなど、品質や流通性を高めようとする役割がある。その手段として色素、調味料、保存料など、天然や人工の食品添加物が使われるが、これが行き過ぎると価格を安くするために品質の劣る原料を用いて高級品に見せたり、鮮度の低下した食品を原料に使ったり、表示内容と内容が一致しなかったりして問題となることがある。最近では、家計の食品支出に占める加工食品の割合が増加し、その内容も加工度の進んだ調理済み食品に近いものが増えている。すると尚更、その選び方は食生活の充実のかぎを握っているといえる。そこで、食品を選択する際にはさまざまな食品のメリットやデメリット、問題点や注意点を正しく見極め且つ、自分の調理能率や状況なども踏まえて選択する力が大切となっている。

さらに、SDGsと食生活領域の学習の関わりも食品選択の際に欠かせない要素の一つである。日本のように流通している食品の量や種類、食関連サービスの豊富な先進国とそうでない途上国では、SDGsに対する人々の切迫感や動機づけに差があり、アプローチや取り組み方が異なるが、生徒にとって身近な「食」を切り口とし、本題材の「食品の選択」とSDGsを関連付けさせることから、持続可能な社会の構築に向けて意識させていきたい。

以上を踏まて、小学校での既習学習内容である栄養素のはたらきやバランスのとれた食事の必要性を確認する。また、家庭との連携も実践していることから、中学校でも継続をした実践を試みていきたい。そこで、1年次の最初の授業でSDGsを視点においた日常生活で実践できる内容について学習する。そして、毎週実施したことを実践記録として残すこととする。特に、1年次の指導計画に合わせて、食

生活について学習する際には食生活における実践を、重点的に意識させていく。

生鮮食品については、鮮度や品質の見分け方や選択方法を学び、実際に魚を使用して調理実習を行う。現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため一人調理実習としている。一人調理実習を実施するようになってから、生徒は調理実習前後に家庭で作る様子が以前より多く見られるようになった。そこで、一人ではなかなか敬遠される魚調理を取り上げることとした。意外と簡単に作ることができる和食の煮魚を調理実習で行うことにより、家庭での実践や魚料理や和食文化への興味関心を高められるようにしたい。また、調理実習の際に、食品ロスや節水、廃棄時の分別等の視点についても触れることから、ただ技能の向上や食事の摂取ということだけではなく、循環型社会を意識した購入や環境の視点等にも触れるようにする。さらに、調理実習で試食した料理と加工食品で比較してみる。例えば、調理時間や手間、匂、材料、味、ゴミなど、様々な視点からメリットやデメリットを考えられるようにする。また、加工食品の表示等の確認もして、加工食品の種類や意義について理解を深めていきたい。そして、学習後に、「魚を主菜とした和食献立」を作る実践課題に取り組む。学習を通して、自分の調理技能やその時の状況などを踏まえて、食品選択の段階から調理、後片付けまで実践することとする。

これらのことから、食品を選択する際に、目的や栄養、価格、調理の能率などを踏まえて選択していく個人の健康や食生活の自立に留めず、「生産」、「流通」、「消費」、「廃棄」という食行動の一連の過程を総合的・俯瞰的に捉えて、表示などの様々な情報を収集し判断し選択する力を、実践を通して育成したい。

〔生徒観〕

食品選択に対するイメージや食事に対する考え方を調査するため、3つの場面を設定し、生鮮食品を主に使用した一食分の食事と加工食品を主に使用した一食分の食事のどちらを選択するのか質問した。生鮮食品の使用率が高いほど「5」、加工食品の使用率が高いほど「1」として、5段階で答えられるようにした。また、その際に理由も自由記述できるようにした。

場面	生鮮食品← →加工食品				
	5	4	3	2	1
「今日」自分が食べる	33人	23人	13人	6人	11人
将来、一人暮らしをした時に食べる	17人	18人	25人	13人	14人
将来、自分が食事作りの当番として、家族に食べさせる	67人	9人	7人	0人	3人

＜理由＞

- ・自分が食べるなら、手抜きをしてもいいかと思う。
- ・家族に食べさせるなら、健康な食事を作りたい。
- ・自分が食事作りの当番で、冷凍食品や総菜のレンチンは申し訳ない。
- ・加工食品は体に悪そうだから、体にいい生鮮食品がいい。
- ・お母さんが作ってくれていたから、自分もそういう食事を家族に出したい。
- ・体に悪い加工食品で体を壊して、子どもがやりたいことができなくなるとかわいそう。

これらのことから、生鮮食品に対する良いイメージと加工食品に対するあまり良くないイメージが見られる。中には、「一人暮らしだと仕事などが忙しくて、ご飯を作っている暇はない」「簡単な物は作るけど、難しそうな物は加工食品に頼る」などと、生活や調理能率も踏まえて考えられる生徒が数人いた。しかし、大半の生徒はそれぞれの食品に対するイメージで選択している結果となった。

生鮮食品、加工食品など多種多様の食品が流通している中、どちらか一方が良くてどちらか一方が悪いということはない。それぞれの注意点などを補ったり、良い部分を上手に活用したりしながら食品を

選択していくことで、よりよい生活につながると考えられる。

さらに、個人的な視点だけではなく、食行動について「生産」「流通」「消費」「廃棄」という一連の過程を踏まえて社会とのつながりについても考えていく必要がある。例えば、SDGsの目標②「飢餓をゼロに」のターゲット2.3（小規模食糧生産者の農業生産性及び所得を倍増させる）や2.4（持続可能な食糧生産システムを確保し、強靱（レジリエント）な農業を实践する）といった内容との関連で、地産地消を意識したり、目標⑩「つくる責任 つかう責任」から必要な情報を正確に読み取り、また情報の信用性の有無などから判断をした上で選択ができるようにする力をつけさせることである。他にも食品ロスの減少やフェアトレード商品等の購入、廃棄する際のゴミの分別等、関連する内容は多くある。

以上のことから、さまざまな食品を選択する際に、多面的に捉えるだけではなく、社会にも目を向けて総合的・俯瞰的に捉えて食品選択ができる資質・能力の育成を図りたいと考える。

[指導観]

昨今、「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指したアクティブラーニングの視点からの授業改善が求められている。また、生活を工夫し、創造する資質・能力を育成するために、多面的に生活事象を捉えられるようになる力を養うことが必要であると考え。そして、課題解決を目指して創意工夫する能力の基礎部分に必要な問題解決能力は、批判的思考力に支えられているとも言われている。そこで、批判的思考力を養う主体的・対話的な学びとして、本授業ではディベート学習に取り組むこととする。この学習形態は、生徒が主体となって活動し、学んだり調べたりして得た知識を生かすことができる。

今回、ディベート学習を行うことにより、生鮮食品、加工食品の特徴を理解し、メリットとデメリット（問題点や注意点）などの情報を整理する。そこで、生鮮食品を主とした献立と加工食品を主とした材料で作る献立の二者に分かれてディベートをする。すると、1つの視点についても、考え方や状況次第でメリットになったりデメリットになったりすることに気付く。つまり、ディスカッションを通して、無意識のうちにそれぞれの食品の特徴を日常生活と関連させて考えながら、よりよい食品の選択ができる資質・能力を育成する力を養うことができると考える。

批判的思考力をつけることを目指して、ディベート学習を3ヶ年、段階的に繰り返し実施する指導を計画する。なお、ディベートの流れは、①両者からの立論、②作戦会議、③反駁、④両者からの最終弁論、とする。しかし、1年次の最初のディベート学習となる本授業では、流れを知るために、情報を整理した後両者からの立論を事前に行い作戦会議の時間を確保する。これは、反駁の内容を生徒自身で深められるようにすることを目的とする。このことにより、個人的な視点だけではなく、意図的に社会的な視点も組み入れて考えさせることを通して、本研究テーマである「持続可能な社会の構築のために生活を工夫し創造する生徒の育成」を目指したい。

3 題材の目標

- ①日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択、食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理、材料に適した加熱調理の仕方や基礎的な日常食の調理、地域の食文化や地域の食材を用いた和食の調理について理解しているとともに、適切にできる。（知識及び技能）
- ②日常食の1食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画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よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、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

観点	評価規準
知識・技能	①日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択を理解しているとともに適切にできる。 ②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ているとともに適切にできる。 ③材料に適した加熱調理の仕方について理解しているとともに適切にできる。 ④基礎的な日常食の調理について理解しているとともに適切にできる。 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の調理について理解しているとともに適切にできる。
思考・判断・表現	①日常の1食分の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画について問題を見いだして課題を設定している。 ②日常の1食分の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画について考え、工夫している。 ③日常の1食分の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画について、実践を評価したり、改善したりしている。 ④日常の1食分の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画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。
主体的に学習に取り組む態度	①よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。 ②よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、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よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方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 指導と評価の計画（全13時間扱い）

時間	学習活動（■学習課題 ・学習活動）	評価規準
1 2	■生鮮食品の見極め名人になろう ・生鮮食品の鮮度や品質の見分け方や表示について調べて、プレゼンテーション形式で発表をする。	○日常生活と関連付け、生鮮食品を用途に応じた食品の選択について理解しているとともに適切にできる。【知識・技能】
3	■よりよい調理を考えよう ・調理の目的や流れ、手順を確認する。 ・安全と衛生に留意し、環境に配慮した調理実習について確認する。	○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ているとともに適切にできる。 【知識・技能】 ○地域の食文化について理解している。 【知識・技能】 ○煮魚の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画について問題を見いだして課題を設定している。

		【思考・判断・表現】 ○煮魚の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画について考え工夫している。【思考・判断・表現】
4 5	■よりよい調理をしよう～煮魚料理は任せて！～ ・鯖のみそ煮を一人調理、試食をし、評価、改善をする。 ・調理実習を終えて、よりよい調理をするための方法や具体例を実習評価カードに記入をする。 ・鯖のみそ煮に足す副菜を1つ考える。	○煮魚の適した加熱調理の仕方について理解しているとともに適切にできる。 【知識・技能】 ○基礎的な日常食の調理について理解しているとともに適切にできる。 【知識・技能】 ○地域の食材を用いた和食の調理について理解しているとともに適切にできる。 【知識・技能】 ○煮魚の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画について、実践を評価したり、改善したりしている。 【思考・判断・表現】 ○煮魚の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画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。 【思考・判断・表現】
6	■加工食品の上手な活用方法を知ろう ・調理実習で行った鯖のみそ煮とレトルト（真空パックや缶詰）の鯖のみそ煮を例に取り上げ、調理の簡便さや表示内容、ゴミなどの視点において比較をする。 ・身近な加工食品や加工例から、意義や適切に利用するための表示を読み取る。	○日常生活と関連付け、加工食品を用途に応じた食品の選択について理解しているとともに適切にできる。【知識・技能】
7	■健康・安全な食生活を目指して、どのようなことを考えて食品を選ぶとよいだろうか（1時間目/5時間中） ・日常生活を踏まえたり、教科書やインターネットの情報を活用したりして、生鮮食品と加工食品の特徴をまとめる。（個人活動）	○日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択を理解しているとともに適切にできる。【知識・技能】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。
8	■健康・安全な食生活を目指して、どのようなことを考えて食品を選ぶとよいだろうか（2時間目/5時間中） ・生鮮食品と加工食品の特徴をメリット、デメリットに分けて、裏付けられる明確な根拠や理由を踏まえて、情報を整理する。（班活動） ・クラスを「生鮮食品」2グループ、「加工食品」	【主体的に学習に取り組む態度】

	2グループ、計4グループに分け、それぞれの特徴について、説得力のある情報を収集し整理する。(班活動)	
9	■健康・安全な食生活を目指して、どのようなことを考えて食品を選ぶとよいだろうか(3時間目/5時間中) ・各立場の立論と相手の立場への反論事項などを整理して、論理的に述べられるようにする。(班活動) ・個人的な視点以外に社会的な視点からも論述ができるように、準備をする。(班活動) ・ディベート学習活動のうち、それぞれの立場の立論と相手への質問を少しだけ事前に行いディベート本番のイメージを持たせる。(一斉) ・相手からの質問に答え、さらに反駁の内容についても改めて考え、情報を整理しまとめておく。(一斉)	
10 11 (本時)	■健康・安全な食生活を目指して、どのような視点で食品を選ぶとよいだろうか (4～5時間目/5時間中) ・ディベート形式でディスカッションを行う。 ・立論から反駁を行い、最終弁論を通して判定を行う。 ・活動の内容を振り返り、個人的な側面だけではなく、社会的な側面についても理解を深める。	○日常の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画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。 【思考・判断・表現】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について工夫し創造し、実践しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
12	■今日の食事は、私におまかせあれ！～魚をメインにした料理を作ろう～ ・ポートフォリオの「学習前後で変化した意識や今後意識していきたいこと」を参考に、実生活を踏まえた課題を設定する。 ・魚を主菜とした和食献立を考える。	○地域の食文化について理解している。 【知識・技能】

家庭での実践	・実生活において食品を選択し購入する段階から調理、片付けまでの一連の過程を実践する。 ・それぞれの段階で意識したこと、工夫点を明確にする。また、実践後の評価や改善点、今後の課題を見つけ継続できるようにする。	○地域の食材を用いた和食の調理について理解しているとともに適切にできる。【知識・技能】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について工夫し創造し、実践しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
1 3	・レポートにまとめ、実践報告をする。	○日常の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画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。 【思考・判断・表現】 ○よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について工夫し創造し、実践しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】

※毎時間、SDGsの視点における家庭での実践（主に食生活）を記録する。

6 本時の指導

(1) 小題材名 「健康・安全な食生活を目指して、どのように食品を選ぶとよいだろうか」

(2) 本時のねらい

食生活と社会の関わりについて、考察したことを論理的に表現し、よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けてディベート活動を通して課題の解決に主体的に取り組もうとしている。

(3) 展開 (11 時間目/全 11 時間)

過程	時配	学習内容と生徒の活動	教師の支援及び指導上の留意点 ※評価（評価方法）
課題をつかむ	3分	1 前時までの内容を振り返り、本時の内容の確認をする。 <生徒の役割> ・ディベーター ・参観&審判（フローシート作成者 2 名）	[準備] ・ GIGA タブ ・ TV ・ HDMI コード ・ HDMI コネクタ ・ 前時までに 2 グループに分けた 1 グループは、判定まで終了しておく。

			・本時で実施をするディベートのグループは、前時までに、それぞれの立場の立論と相手への質問をしておく。 ・座席をディベートの隊形にして Google meet をつなげておく。 ・「生鮮食品が主となっている」「加工食品が主となっている」のイラストを掲示する。 健康・安全な食生活を目指して、どのようなことを考えて食品を選ぶとよいだろうか？
追究する	25分	2. ディベート形式でディスカッションをする。 「テーマ」: 健康・安全な食生活を目指すために生鮮食品と加工食品のどちらを主として選びますか？」 <やり方> ①健康・安全な食生活を送る上で、自分たちの立場の良さを、論理立ててアピールする。(先攻;「生鮮食品」/後攻;「加工食品」 各班 1 分 30 秒程度) ②作戦タイム (2分) ③議論 (「加工食品」側→「生鮮食品」側に反論することからスタートする。15分) <ルール> ・発言は一人2回まで ・人を非難する発言はしない ・反論や質問などは、原則1分以内におさめる(分かりやすく簡潔に…) ・作戦のためのタイムアウト (一班1分で2回まで) ④最終弁論(班会議1分+最終論弁各班1分) ・最後、聞いている人たちに「こちらの意見や主張が正しい、勝っている」と説得する。 ⑤判定<基準> ・説得力 ・口調/説明の仕方 ・協力	・最初、批判的思考の視点を整理して発表ができるように助言する。 ・収集した情報から、的確な内容を発表できるように支援する。 ・教師は、ファシリテーターになる。また、主な討議内容の記録をとる。 ・ディベーターの生徒は、ディベートの内容や大切だと思うことなどをノートにメモするように指示する。 ・参観&審判の中から2名と Google ドキュメントを共有し、フローシートを作成するよう依頼しておく。

深 め る	12 分	3 Google ドキュメントを共有しながら、ディベートの内容を振り返る。 ①さまざまな食品の特徴を踏まえて、目的に応じた選択方法を理解する。 ②社会的な視点（「生産」「流通」「消費」「廃棄」など）に着目して、食品の選択方法を考える。	・作成したフローシートを Google Meet で共有して、ディベートで取り上げた内容を整理する。 ・ディベートを活字化した物を振り返り、キーワードに色を変えたりマーカーでチェックをするなどして、用途に応じた食品選択・判断の必要性をクラス全体で確認させる。 ・一つの視点でも、時と場合によってメリットにもデメリットにもなることを共有する。 ・個人の健康や安全な食生活に留まらず、社会的な視点（環境への諸条件や食品ロス、地産地消など）も含めて考えられるように補足・支援する。
ま と め る	10 分	4. 本時のまとめをする。 「健康・安全な食生活を目指して、どのようなことを考えて食品の選んでいこうと考えますか？」 ・ポートフォリオに記入後、発表をする。 <生徒の感想例> ・色々な事柄が、時にはメリットであったり時にはデメリットになったりするので、その時の状況に応じて判断して選択していきたい。 ・表示を確認して、正しい情報かどうかとか判断をしていきたい。 ・料理を作ることだけではなく、買う時も旬の物を選ぶようにするとか、捨てる時も分別をするとか意識していきたい。 ・食品ロスにならないように、計画的に購入したり使ったりしたい。	・ポートフォリオに記入をさせる。 ・多面的・多角的に捉えて考えている生徒を指名するようにする。 ※日常の調理について食品の選択や調理の仕方、調理計画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。 [思・判・表] (ポートフォリオ) ※よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について、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。 [主] (ポートフォリオ) ※よりよい生活の実現に向けて食品の選択や調理の仕方について工夫し創造し、実践しようとしている。 [主] (ポートフォリオ)

