

2年D組 技術・家庭科 授業案

日時 令和5年11月10日(金) 10時35分～11時25分

場所 沼津市立第三中学校 多目的ホール

授業者 笠原 綾子

1 題材名 なりたい自分になるために B(2)ア(イ)、イ、B(3)ア(イ)、イ
～献立作成から調理実践へ～

2 題材の目標

自分の食生活の中から問題を見いだして課題を設定し、その解決に向け、これまでの学習で身に付けた知識・技能を活用してよりよい献立を考え、計画を立てて実践することができる。また、実践を仲間と振り返ることを通して新たな課題に気づき、さらなる課題解決に向けての改善策について考え、次の実践に向けた計画づくりができる。

(1) 1日分の献立作成の方法について、主食、主菜、副菜などの料理の組み合わせで考え、さらに、食品群別摂取量の目安に示されている食品の種類と概量を踏まえて、料理に使われる食品の組み合わせを工夫し、栄養のバランスが良い献立に修正するという手順を理解している。

【知識及び技能】

(2) なりたい自分になるための、自分の食習慣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、考察し得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、判断、表現】

(3) 自分の生活の中から、食に関する問題を見だし、課題を設定し、情報機器を活用して調べたり、各自の生活経験についての意見交換をしたりすることなどを通して、よりよい食習慣について検討し、生活を工夫し創造しようとする。

【学びに向かう力、人間性】

3 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
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している。 B-(3)(イ) 食品や調理器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。	自分の食習慣や中学生の1日分の献立について、日常の一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ている。	よりよい生活の実現に向けて、中学生に必要な栄養を満たす食事、日常食の調理について、課題の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、実践しようとしている。

4 題材構想

(1) 生徒の実態

市内数校の生徒（516名）に対して、食生活に関するアンケートを実施した。「**小学校で調理実習をしましたか**」という質問に対し、「はい」が51.4%、「いいえ」が48.6%と、コロナ禍の制限により、約半数の生徒が調理実習を体験しないまま小学校の食生活の授業を終えたことがわかった。また、「**あなたは普段、調理をしますか**」という質問に対し、「しない」と答えた生徒が29.9%と一番多かった。次に多かった回答は「**特別な日に調理する**」の28.4%で、半数以上の生徒にとって調理をすることが身近ではないことがわかった。その一方で、「**2年生の家庭科では、食生活について学習します。楽しみにしていることは、ありますか**」という質問に対し、ほとんどの生徒が調理実習と答えており、調理に対する関心の高さがわかる結果となった。しかし、「**一人で調理を行わなければならない場面を想定したとき、不安なことを教えてください**」という質問では、火傷や切り傷など怪我に対する不安や、実際に身に付けた知識だけで実践ができるのかという、実践をしていないからこそその不安を抱いている生徒が多かった。

アンケートの結果より、コロナ禍で調理実習に制限がかかり、実践は各家庭に任せられ、調理に関する技能を知識だけで身に付けてきた生徒が多かったことがわかる。

本校の2年生においても、「**最近包丁を触ったのはいつですか**」と4月の授業時に質問した際、半数近くが「1年以上触っていない」と答え、「全く触ったことがない」と答えた生徒も数名いた。5月に行われた高原教室での炊事の場面でも、「これどう切るのかな」「出来ないから誰かやって」「これでいいのかな」など不安の声が飛び交い、調理に取りかかるまでに時間がかかる様子が多く見られた。また、カレーに入れるニンジンを一ちょう切りにする際、一ちょう切りの形は知識として知っていても、どのように切るのかわからず、結局乱切りになり、あまり火が通らなかったという班もあった。生徒の調理に対する関心は高いが、経験が少ないために不安も多い。そのような生徒の実態を踏まえ、調理基礎（器具の使い方、衛生管理等）の授業を丁寧に行い、生徒の不安を取り除きつつ、調理への高い関心を生かし、習得した知識や技能が実生活につながる授業を展開していくことが大切だと考えた。

(2) 題材観

飽食の時代と言われる現代の日本で「食生活」を考えると、食べたいものが手軽に手に入りやすく、好きなものをお腹いっぱい食べてお腹が満たされても、体にとっては栄養バランスが取れていないことが多く、よりよい食生活が送れているとは言い難い。また、生活様式が多様化している中、食事を一人だけですませたり、家族で違うものを違う時間に食べたりするなど、食事の時間の持ち方や食事に求める役割も変化してきている。

中学校家庭科の食生活の学習では、生徒の「食生活の自立」をめざして授業を行っていくが、今までは体に良い食生活をめざすことに重点を置いていたように思う。しかし、新型栄養失調や資源不足、こ（個・孤）食、食品ロスなど食に関する問題が多く聞こえるようになってきた今、体に良いことだけが食生活の自立につながるとは考えにくい。自分の健康や生活をよりよく維持すること、自分だけの世界から他者（家族）に向けた視点がもてるようになること、そして、環境や生産

者、消費社会などにも目を向けて「持続可能」の視点をもてるようになることが「食生活の自立」につながると考える。

栄養素や食品群などの食に関する基礎的な知識を学んだ後、本題材では、なりたい自分になるための1日分の献立を考え、夏休みに家庭での実践を行う。調理が身近な活動ではない生徒の実態から考えると、1日3食全ての実践を行うことは難しいため、家族の見守りやコメントをもらいやすい夕食で実践を行うことにした。食の選び方などについての学習を行う前に、まずは小学校までの学習や実生活で得た知識・技能を基に、実践を家庭で一人で行うことで、食生活の自立に向けた自分の課題がはっきりとし、その後の授業で学ぶことが、より「自分ごと」として取り組めるだろう。実践後は、自分の課題解決に向けた一連の活動を仲間と一緒に振り返り、アドバイスし合う。アドバイスをし合うことで、異なる考えと出会い、健康・快適・安全な食生活につながる見方・考え方を働かせながら、振り返りから見つかった新たな課題を解決していくための計画を立てることで、その後の授業への意欲が高まるとともに、学んだことを実践し、自分の生活に活かそうとするだろう。

題材のまとめとして、食品選択や日常食の調理等、課題解決のために必要な知識・技能を学んだ後に、もう一度献立を考え家庭での実践を行うことで、自分の食生活の課題解決能力を身に付けたことを実感するとともに、食生活の自立に向けて学び続ける意欲を高めていくことにつなげたい。

(3) 授業観

生徒は豊かな物資にあふれた生活をしているため、よりよい生活のために「自分でつくること」や「自分で工夫すること」などの家庭での生活体験が年々減少してきている。そのような中で、生徒の家庭環境や生活実態には大きな差が見られるため、「体験したことがありますか」や「知っていることを教えてください」からの学びには広がり限界があり、生徒が物事を考える視野（見方・考え方）も狭い。生活様式が多様化している今、家庭での生活体験をもとに授業を組み立てることは難しい現状がある。

そこで、沼津市家庭科研究部では授業の中で体験的な活動を積極的に取り入れ、様々な体験をさせていく必要があると考えた。PDCAサイクルの「Do」に着目し、題材の導入を体験「Do」から入ることで、生徒が主体的に題材とかかわり、そこから生じる問いを「自分ごと」として捉え、問いを解決するための課題に向き合い続けることができるのではないかと考えた。また、その問いを、題材を貫く一つの大きな問いとして掲げ、いつでもその問いを意識し、関連させていくことで、さらに深く主体的な学びへと発展させていけると考えた。

食事は、健康的な生活を維持し、成長を支える上で必須なものである。一方で、食事は健康を維持するだけでなく、食事自体を楽しむことや人間関係を築く基礎となり、伝統や文化を継承する役割など、心を豊かにするものでもある。また、よりよい食生活を考える上で、世界中で取り組んでいるSDGsの視点も忘れることはできない。1946年にWHOでウェルビーイングという言葉が言及され、健康とは単に体だけの状態を指すのではなく、「身体的、精神的、そして社会的に完全に良好ですべてが満たされた状態である」と定義づけられた。令和3年に示された沼津市教育基本構想の第3節健やかな体の育成2健康の保持増進(2)健康な心と体を育む食育の推進の中では、「栄養バランスのよい朝食をとれている子供が半数程度になっているなど、現代的な健康課題等に対応するため、食育の推進を通して心身の健康の保持増進を図ることが求められている」と述べられている。

る。そこで、沼津市家庭科研究部では『心も体も幸せな食生活とは』を食生活の学習を貫く問いとして設定し、「心の幸せ」「体の幸せ」という2つの視点をキーワードとして、食生活の学習を通して使用することを考えた。

<食生活の授業における「心の幸せ」と「体の幸せ」のキーワード>

	学習内容	「心の幸せ」キーワード	「体の幸せ」キーワード
	理想の献立を考えよう	食べたい 嬉しい おいしい	栄養バランス 健康
	食事の役割	共食 食文化 家族人 環境 こ食	健康 生存 運動 生活習慣
	5大栄養素 6つの基礎食品群	健康への意欲	健康 エネルギー 活動運動
★	献立作成 なりたい自分になるために	見た目 好み 自分にもできる！ 自分の課題が解決できる	必要な分量 栄養バランス
★	調理基礎	自分でできる喜び	安全に正しく使える技能習得
★	調理に挑戦	自分でできる ゴミの量 やる気家族との関わり 楽しみ 達成感	栄養バランス 分量 安全
★	実践を振り返ろう		
	食品選択生鮮食品・加工食品・表示	信頼 信用選べる お得 値段 おいしい 自分で	食の安全 健康 消化吸収
	日本の食文化行事食・郷土料理	地域 郷土楽しい 郷土愛 思い出	健康へのサポート（補う）
	調理実習	自信→挑戦・関心	安全 技能向上
	心も体も幸せな食生活をめざして	食べ方 自分の願いと献立の内容環境 食生活の自立 自分だけからだれかへ 周囲の人の願いも考えられる マナー	栄養バランスがチェックできる自分に 必要な食事を考えられる

常にこの2つの視点をもって授業後に振り返ることで、食生活の自立のためには、体だけではなく心も幸せになることの大切さに生徒が気づき、「心も体も幸せ」になる食生活をめざす意欲が高まり、実生活に生かすことにつながっていくことを期待したい。

献立の計画を立てる際には、まず自分自身の生活を「心の幸せ」と「体の幸せ」の2つの視点から振り返り、自分自身の課題や解決するために必要な食材等を確認する。食生活の1時間目に考えた「なりたい自分」を再度考え、自分に合った献立作りを行えるようにした。実践後に仲間と振り返る際に「なりたい自分」がはっきりしていることで、より具体的なアドバイスが出るだろう。献立を作成し、調理への意欲が高まったところで調理基礎を確認し、生徒が感じている調理への不安を減らし、安心して実践に取り組めるようにしたい。また、実践をまとめるスライドには予め項目を設け、振り返りを行う際に様々な視点から食生活を考えられるようにする。

本題材を通して、生徒が課題解決能力を身につけ、さらによりよい生活の実現のために様々な視点から新たな課題を見つけ、次の実践につなげていける生徒の育成をめざす。

5 題材計画

時間	実践的推論プロセス	学習の内容 (○学習課題・学習内容)	評価		
			知識・技能	思・判・表	主体的
2	Action Plan	○なりたい自分になるための献立を考えよう ・ 献立の立て方 ・ 献立作成	① 1日分の献立を作成する方法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ようとしている。 ② 日常食一食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画について考え工夫している。	中学生に必要な栄養を満たす食事について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。 よりよい生活の実現に向けて、中学生に必要な栄養を満たす食事について、振り返って改善したりして、生活を工夫し、想像し、実践しようとしている。
2		○調理の基礎を身につけよう ・ 包丁・安全・衛生の基礎	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。		↓
夏休み	(Do)	○1食分の調理に挑戦しよう ・ 実際に作ってみよう ・ 調理・買い物・調理の喜び			
1本時	Check	○実践を振り返ろう (共有) ・ 新たな課題設定と解決策構想		③ 日常食の調理の仕方や調理計画について、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現している。	↓

6 本時の指導

(1) 本時の目標

1学期に計画した献立を元に行った、「なりたい自分になるため」の献立の夕食作りの実践を報告し、お互いにアドバイスし合うことを通して、仲間との関わりの中から見つけた新たな自分の課題を解決する手立てを考え、表現している。

(2) 授業過程

○教師の発言や働きかけ ・生徒の反応や活動

段階	予想される生徒の活動と教師の働きかけ ◆支援 □留意点 ※評価【観点】 <input type="checkbox"/> 学習課題 <input checked="" type="checkbox"/> 学習問題										
つかむ	「なりたい自分になるため」の献立の夕食づくりをお互いに報告して感想を伝え合おう (グループ) ・自分のレポートをグループ内で共有し、メンバーから付箋で感想やアドバイスをもらう。										
追求する	<table border="1" data-bbox="213 1016 1433 1464"> <thead> <tr> <th data-bbox="213 1016 284 1464"></th> <th data-bbox="284 1016 852 1464"><Nice 付箋></th> <th data-bbox="852 1016 1433 1464"><Fight 付箋></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="213 1464 284 1666">体の健康</td> <td data-bbox="284 1464 852 1666"> ・タンパク質がたくさん取れていいね。 ・野菜嫌いなのにたくさん使えているね。 ・栄養バランスが取れていいね。 ・身長が伸びそうなメニューだね。 </td> <td data-bbox="852 1464 1433 1666"> ・野菜が少ないんじゃないかな。 ・品数が少ないと思うよ。 ・食材が大きすぎるんじゃない。 ・調理時間が長すぎて毎日は無理だよ。 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="213 1666 284 2007">心の健康</td> <td data-bbox="284 1666 852 2007"> ・盛り付けが上手でおいしそう！ ・こんなメニューを一人で作ったなんて。 ・家族が喜んでくれてよかったね。 ・旬の食材が使えていいね。 ・食器洗いの前に油を新聞紙で拭いたなんてすごい。 </td> <td data-bbox="852 1666 1433 2007"> ・冷凍食品を使わずに作れるものもあるよ。 ・皮はもっと薄く剥けるといいね。ゴミが増えちゃうね。 ・色々な色があるとおいしさも増すよ。 ・次は親に頼らず、自分できるといいね。 </td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="213 1048 1120 1115" style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 「なりたい自分」に近づくためには、どうしたらいいだろう。 </div> <p data-bbox="213 1124 1129 1196">○レポートの振り返りと、みんなからもらった付箋も参考にしてみよう。どんなことをすれば、解決できるかも考えてみよう。</p> <div data-bbox="213 1205 1422 1814" style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・料理上手な自分になるために、道具の使い方や下ごしらえの仕方をもっと知りた。 ⇒食材の扱い方や道具の使い方を学習する。 ・自分の健康を管理できる自分になるために、もっと調理する回数を増やしたい。 ⇒調理実習でやったメニューは、家でも作ってみる。 ・毎日笑顔で元気に過ごせる自分になるために、ゴミを多く出さないように、皮のむき方や切り方をもっと上達させたい。 ⇒ピーラーを使わず皮がむけるように、いろんな食材の皮むきを経験する。 ・何でも食べて健康な自分になるために、苦手な野菜をおいしく食べることができる方法を知りたい。 ⇒知っている野菜の数を増やす。その野菜をおいしく食べられる調理方法を知る。 ・おいしいものを食べて心が満たされる自分になるために、盛り付けが上手な人を参考にして、自分も上手に盛り付けができるようになりたい。 ⇒和食や洋食の配膳の方法を知って、調理実習や家庭でやってみる。 </div> <p data-bbox="213 1850 975 1883">○できるようになりたいことを「宣言」しよう。(個→一斉)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理上手な自分になるために、食材の扱い方や道具の使い方を一生懸命勉強します。 ・自分の健康を管理できる自分になるために、家で調理する回数を増やしてバランスの良い食事を作れるようにします。 			<Nice 付箋>	<Fight 付箋>	体の健康	・タンパク質がたくさん取れていいね。 ・野菜嫌いなのにたくさん使えているね。 ・栄養バランスが取れていいね。 ・身長が伸びそうなメニューだね。	・野菜が少ないんじゃないかな。 ・品数が少ないと思うよ。 ・食材が大きすぎるんじゃない。 ・調理時間が長すぎて毎日は無理だよ。	心の健康	・盛り付けが上手でおいしそう！ ・こんなメニューを一人で作ったなんて。 ・家族が喜んでくれてよかったね。 ・旬の食材が使えていいね。 ・食器洗いの前に油を新聞紙で拭いたなんてすごい。	・冷凍食品を使わずに作れるものもあるよ。 ・皮はもっと薄く剥けるといいね。ゴミが増えちゃうね。 ・色々な色があるとおいしさも増すよ。 ・次は親に頼らず、自分できるといいね。
	<Nice 付箋>	<Fight 付箋>									
体の健康	・タンパク質がたくさん取れていいね。 ・野菜嫌いなのにたくさん使えているね。 ・栄養バランスが取れていいね。 ・身長が伸びそうなメニューだね。	・野菜が少ないんじゃないかな。 ・品数が少ないと思うよ。 ・食材が大きすぎるんじゃない。 ・調理時間が長すぎて毎日は無理だよ。									
心の健康	・盛り付けが上手でおいしそう！ ・こんなメニューを一人で作ったなんて。 ・家族が喜んでくれてよかったね。 ・旬の食材が使えていいね。 ・食器洗いの前に油を新聞紙で拭いたなんてすごい。	・冷凍食品を使わずに作れるものもあるよ。 ・皮はもっと薄く剥けるといいね。ゴミが増えちゃうね。 ・色々な色があるとおいしさも増すよ。 ・次は親に頼らず、自分できるといいね。									
深める											

まとめ	<ul style="list-style-type: none">・毎日笑顔で元気に過ごせる自分になるために、環境のことも考えてゴミを多く出さないように、これから食材の皮むきや切ることをたくさん練習します。・何でも食べて健康な自分になるために、苦手な野菜でもおいしく食べる方法を学びます。・おいしいものを食べて心が満たされる自分になるために、家や調理実習でおいしそうに盛り付けられるように、積極的に食事のお手伝いをやります。 <p>※仲間との関わりの中から見つけた新たな自分の課題を解決する手立てを考え表現している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>◆手立てを考えるのが苦手な A さんには、仲間からもらった付箋を見直し、整理することから手立てを考えるよう支援する。</p> <p>振り返り</p> <ul style="list-style-type: none">・今回苦戦した切り方を、次回はスムーズにできるように、家でたくさん練習をしたい。・費用がかかりすぎてしまったので、食材の選び方や買い方についてこれから学んでいきたい。・家族が喜んでくれて嬉しかったから、次はもっと喜ばせたい。
-----	---