

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

日 時 令和3年10月15日（金）
第2校時 9:40～10:30
対 象 第2学年2組37名
学校名 台東区立上野中学校
授業者 主任教諭 西田 千恵子

1 題材名

地域の食文化（東京書籍） B衣食住の生活（1）ア（ア）（3）ア（イ）

2 題材の目標

- (1) 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するとともに、それに係る技能を身に付ける。
- (2) 地域の食文化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。
- (3) 地域の食文化についての課題の解決に主体的に取り組み、振り返って改善して生活を工夫し創造しようとする。

3 題材の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none">・地域の食文化について理解している。・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。	地域の食文化についての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、地域の食文化について、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、実践しようとする。

4 指導観

（1）題材観

本題材は、中学校学習指導要領B食生活（3）ア（イ）を受けて設定した。
本題材では、食料自給率やフードマイレージ、食品ロスの問題を和食文化と関連させて考えることを通して、地域の食文化についての問題を見いだして、地域の食材を使った和食の調理についての課題を設定し、現在の食生活における課題の解決を図っていく。その上で地域の食材を使った和食の調理を実践し、日本の伝統文化である和食のよさを理解することで、文化を伝える食事の役割の意味が生徒に根付くと考えている。また、健康という見方・考え方だけでなく、生活文化の継承という見方・考え方の視点から食生活をよりよく工夫することで、地域の食文化に触れる機会が稀薄である生徒が、現在の食生活における問題点を解決することができること、日本の伝統食の伝道者として自己や家族の食生活を豊かに創造することを願い、本題材を設定した。なお、本題材は、2学年間で学習した食生活の学習のまとめであり、今後のよりよい食生活について考えるとともに、自己の食事の在り方を展望できるようにしたい。

(2) 生徒観

第1学年120名を対象に4月に実施した食に関するアンケートでは、「食事をするときに最も大切にしていることは何か。」という選択肢による問い合わせに対して、多くの生徒が「味」と「栄養のバランス」と回答し、次に「安全・衛生」と答えた。回答が少なかった選択肢は「食文化」、「調理の手間」、「後片付け」、「見た目」で、食文化や食事の後片付け等への関心が低かった。第2学年の生徒も第3フェーズまでの学習において、一汁三菜の献立作成や調理計画の立案に難しさを感じている様子が見られた。

同一のアンケートで4種類の献立の中から「最も栄養のバランスがよい食事はどれか。」という問い合わせに対して、87%の生徒が栄養のバランスがよい食事を適切に選択したことから、食事の栄養のバランスの重要性について理解し、基礎的な知識を習得している生徒が多いと言える。一方、「食事に関わって環境に優しい行動はどれか。」という問い合わせにおいては、「地域で生産されるものを選ぶ」37%、「旬の食材を選ぶ」26%で、地産地消という意識や食生活における季節感に乏しいことが推察される。

また身近にいつでも多くのものが購入でき、生産地が少ない東京という生活環境の影響から、生徒は国内のみならず他国の食材や料理を手に入れることも容易であるため、食事の季節感や地産地消の考え方を自分のこととして捉えにくくところがある。和食文化を健康の側面だけでなく、文化を継承する側面にも気付かせ、現在の食生活における問題点を解決していくようにしたいと考えた。

(3) 教材観

第1時では、自作のスライド資料を用いて、日本の食文化である和食が海外で称賛されていることと、日本の食料自給率やフードマイレージ、食品ロスの現状を結び付けて考えさせることで、現在の食生活に関わる問題を見いだせるようにする。地域の食材や料理が食料自給率や食品ロスの問題の解決につながることに気付き、課題を設定できるようにした。

スライド資料の提示により、生徒が見方・考え方を働かせて、現在の食生活の問題点を見極めさらに自分事として捉えてその解決策を考えられたとき、健康で豊かな食生活を送るためにどうすればよいのかを主体的に学習する態度につながると考える。

また第2時では、和食の献立について必要な知識や技能について習得しながら和食の学習の見通しをもたせる。第3時からは、和食文化や地域の食材について調べたり、考えたりして、実践活動として和食の調理につなげていく。第7時では、和食の調理を振り返り、和食を大切にするために自分ができることを考え、今後の自己の食生活についてまとめていく。第8時では、30時間の食生活の学習を振り返り、これからよりよい食生活を送るためのさまざまな工夫を考察させたい。

5 年間指導計画における本題材及び食生活に係る指導の位置付け（全 30 時間）

◆3年間を見通した年間指導計画の作成



食生活の学習は、第1学年と第2学年に各15時間、合計30時間で設定した。

第1学年では家族・家庭生活の基本的な機能についての理解を基に、中学生として食生活の自立を目指した。

第2学年では、家族や地域の他々と協働した家庭生活と関連付けて、A家族・家庭生活やB住生活の学習とつながりをもたせた。

また、各フェーズともストーリー性をもった題材の

設定を行い、食生活において育成すべき資質・能力をバランスよく育成できるように設定した。また、課題設定、献立作成、調理実践、評価・改善の学習過程を4回繰り返すことを通して、生徒が家庭生活や社会生活の中での課題を、身に付けた資質・能力を活用して主体的に解決できるようにした。

◆食生活に係る指導内容

	題材名	主な学習内容	時数
第1学年	健康と食生活	健康に関わる食事の問題から、自分の食生活を振り返り食習慣についての課題を設定する。野菜の調理を通して、健康によい食習慣について考える。	8
	中学生の1日の食事	健康に関わる食事の問題から、中学生の一食分の献立についての課題を設定する。中学生に必要な栄養の特徴を基に、1日分の献立を作成するとともに、肉の調理を中心とした一食分の調理を通して中学生の1日分の献立について考える。	7
第2学年	健康で豊かな食生活	食生活の問題から、食品選択についての課題を設定し、食品の選択の仕方を基に、魚の調理を中心とした献立を作成し、調理を通して、食品の選択や調理の仕方について考える。	7
	地域の食文化	食生活の問題から、和食の調理についての課題を設定し、和食の調理の仕方を基に、地域の食事を生かした和食の献立を作成し調理を通して、地域の食文化について課題を解決し、よりよい食生活について考える。	8

6 題材の指導計画と評価計画（全8時間）

時	目標	学習内容・学習活動	評価規準 (評価方法)
第1時	食事の役割について理解するとともに、食生活の問題を見いだし、和食の調理についての課題を設定することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割に着目して、食料自給率やフードマイレージの食生活に関する影響について調べ、現在の食事の問題点を考える。 ・食事の役割に着目して、文化を伝える役割を果たす食事のよさをまとめ、和食の調理についての課題を設定する。 	【知・技】(ワークシート) 食事には文化を伝える役割があることに理解している。 【思判表】(ワークシート) 和食の調理の特徴や方法についての課題を設定している。
第2時	だしの種類や料理に適しただしの取り方について理解するとともに、和食のよさについて考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・だしに着目して、様々なだしや料理に適しただしの取り方を調べ、だしの役割について知る。 ・だしに着目して、様々な和食の調理について映像を視聴することを通して和食のよさについて考える。 	【知・技】(ワークシート) だしの種類とり方について理解している。 【態度】(ワークシート) 和食の調理の課題解決に向けて主観的に取り組もうとしている。
第3時	地域や季節の食材のよさに気付くとともに、地域や季節の食材を用いた煮物や汁物を工夫することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・和食の献立に着目して、地域や季節の食材について調べ他の地域のものと比較することを通して、使用する意義について知る。 ・和食の献立に着目して、だしの種類と調理方法について調べ、「○○お薦め和食定食」に合う地域又は季節の食材を用いた煮物や汁物を考える。 	【知・技】(ワークシート) 地域や季節の食材について理解している。 【思判表】(ワークシート) 地域や季節の食材を用いた煮物や汁物を工夫している。
第4時	調理にあつただしの取り入れ方を工夫するとともに、和食の献立について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・だしの取り入れ方に着目して、地域又は季節の食材を用いた煮物や汁物を取り入れた「○○お薦め和食定食」の献立を考える。 	【思判表】(ワークシート) だしを取り入れた献立を工夫している。
第5時	地域や季節の食材を使った和食の調理について考え、工夫することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・和食献立に着目して、効率のよい1食分の調理計画を作成する。 	【思判表】(調理計画) 食品の選択や調理の仕方計画について考え工夫している。
第6時	地域の食材を用いた和食の調理の仕方について理解し、適切にできる。	<ul style="list-style-type: none"> ・和食のよさに着目して、和食の調理をする。 	【知・技】(行動観察・改善写真) 和食の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。 【態度】(ポートフォリオ) 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。
第7時	和食の取り入れ方についての考えを説明することができるとともに、食文化の視点から食生活を改善しようとする。	<ul style="list-style-type: none"> ・和食文化の継承に着目して、和食の取り入れ方の工夫をまとめて発表するレシピコンテストを通して、よりよい食生活の実現について自分に振り返って考える。 	【思判表】(行動観察・実習記録) 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。 【態度】(ポートフォリオ) 和食の調理について工夫し実践しようとしている。
第8時	自分の食生活をよりよくしようと創造し、実践しようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> ・よりよい食生活に着目して、自分の食生活と今後の食生活を比較し、これまでの学びを振り返る。 	【態度】(ポートフォリオ) これからの食生活について工夫し実践しようとしている。

7 本時（全8時間中の第1時）

(1) 本時の目標

食生活の問題を見いだし、和食の調理についての課題を設定することができる。

(2) 本時の展開

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
導入 (7分)	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の食生活の傾向を振り返る ○本時の学習目標を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">和食の課題について考えよう</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事調べと洋食と和食の食事の写真やアンケートデータから、自分の食生活の傾向を振り返らせる。 ・自分に当てはまる傾向に挙手させ、全体で人数を把握し、各傾向1～2名に理由を答えさせる。 ・世界中から「和食がすばらしい」と目標にされていることを伝える。 ・世界の人が和食を称賛しているのに、なぜ私たちは洋風の食事が多いのか、と発問し、本時の学習目標を伝える。 	
展開 (38分)	<ul style="list-style-type: none"> ○和食のよさについて考え、まとめる。 【8分】 ○食料自給率とフードマイレージ、給食の献立と残菜率の資料から、現在の食生活の問題点を考える。 【8分】 	<ul style="list-style-type: none"> ・和食のユネスコ登録の映像を提示し、和食文化が称賛されている理由、和食のよさを考えさせる。 ・和食のよさを3～4名に発表させる。 (指名) ・健康の視点や多様な食材が使われる視点、年中行事との関わりの視点、四季や美しさの視点などを確認する。 ・個人のタブレットに提示資料と同じものを送り、画面上の3つの資料を比較させながら考えさせる。 ・3つの資料を比較して分かったことを2～3点挙げさせる。 ・個人で考えた後、前後左右の生徒と意見交換する。 	

	<p>○食料自給率とフードマイレージ、給食の残菜の食生活に関わる問題から、解決方法を個人で考え、その後3～4人のグループで話し合う。</p> <p style="text-align: center;">【10分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> この食生活に関わる問題を解決するためにはどのような食生活が必要なのかを考えさせる。 3～4人のグループで意見交換させて、解決策について、いくつかのグループに発表させる。(指名) 自分の課題になりそうなことに、○をさせる。 	
	<p>○学習テーマを設定する。【12分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> これから学習するにあたり、この解決策を身に付けるためにどうなことを学習したらよいか6～7人のグループで考えさせる。 テーマにしたいキーワード等を話し合い、班長にタブレット上に記入させ、大型モニターで共有する。 クラスで一つの学習テーマにまとめる。 今後は本時の学習を生かし、学習していくことを伝える。 	<p>【思判表】 (ワークシート) 和食の調理の特徴や方法についての課題を設定している。</p>
学習テーマ:和食をもっと食生活に取り入れるためにはどうしたらよいのか。			
まとめ (5分)	<p>○本時の学習を振り返る。【5分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> 学習テーマを踏まえて、本時の学習を振り返り、自己の食生活に取り入れられることを考えさせる。 次回は、今後の学習計画を立てることを予告し、和食について人から聞いても構わないでの、たくさん情報を収集しておくことを伝える。 	

8 板書計画

和食の課題について考えよう			
A 洋食が多い…でも世界では B	問題	解決策	
<u>和食のよさ</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康によい ・安全でおいしい ・彩りがよい ・一汁三菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・食料自給率が低い ・フードマイレージは高い ・和食は残菜が多い ・国内の野菜などが消費されていないことに繋がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・和食をアレンジ ・給食で和食を増やす ・日本で作られたものを使う ・国産をアピール・選ぶ ・地産地消 ・和食を食べる
		学習テーマ	
和食の魅力を知り、世界に発信する！			