

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

日 時：令和7年 9月 3日（火）

場 所：八戸市立第三中学校 調理室

対 象：八戸市立第三中学校 2年 3組 32名

指導者：八戸市立第三中学校 教諭 藤田 亜実

1 題材名 「食生活の課題を解消しよう！」

2 題材について

(1) 題材観

①学習指導要領の目標や内容との関連

本題材は、学習指導要領「B 衣食住の生活」の内容（1）～（3）に基づいて設定した。

(1) 食事の役割と中学生の栄養の特徴

ア（イ）中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。

イ 健康により食習慣について考え、工夫すること。

(2) 中学生に必要な栄養を満たす食事

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。

イ 中学生の1日分の献立について考え、工夫すること。

(3) 日常食の調理と地域の食文化

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。

②題材について

本題材は、食生活の課題を自ら見出し、多くの生徒が課題として挙げる「野菜不足」の解消について考える。私たちの住む青森県の食文化について知る機会を設けた上で、これまでの経験してきたことや習得した知識を使って、野菜を使用した汁物の計画を行う。自分や家族の食生活の課題解決に向け、主体的に改善方法を考えることができる教材であるとともに、実習も行うことで、少しの工夫とその積み重ねで食生活をより良いものにできるという実感をもたせることができる。と考える。

(2) 生徒観

本校は1学年87名、2学年98名、3学年89名が在籍し、全9学級（特別支援を入れて12学級）の中規である。学年により雰囲気は変わるが、様々なことに興味・関心をもち、前向きに授業に取り組む生徒が多い。また、各教科においては、課題解決に向け話し合い活動を積極的に行っているが、教員の働きかけによっては、一つの視点でしか話し合いが進まないこともあり、様々な視点をもった話し合いにするための働きかけの工夫が必要だと感じる。

食生活の自立の学習を進めるにあたり、生徒たちの日常生活の中で、どのような食生活を送っているか、また、食に関する意識を知るために、2学年の生徒を対象に食生活に関する意識調査を実施した。

アンケートの内容は以下の通りである。

〈家庭科の学習について〉

Q1. 家庭科の授業に興味・関心がありますか

Q2. 家庭科の授業で学習したことは、将来、社会に出たときに役に立つと思いますか

Q3. 家庭科の学習で学んだことを、生活の中で生かしていますか

Q4. 普段の生活で課題を見つけた時、そのままにせず解決しようと思いますか

Q5. 家庭科授業の中で、興味・関心がある分野はどこですか

Q6. 小学校の家庭科の授業で、調理実習を実施しましたか

〈普段の食生活・食事について〉

Q7. 平日に食事の準備を自分で行っていますか

Q8. 休日に食事の準備を自分で行っていますか

Q9. 今の自分の食生活をどう思いますか

Q10. 普段の食事を振り返り、一番近いものを選んでください
(主食がとれていない、主菜がとれていない、副菜がとれていない、汁物がとれていない、食事をとらないことがある、主食・主菜・副菜・汁物をしっかり食べている)

Q11～16. 食事をする際に利用するものを選んでください
(フードデリバリー、レストラン・飲食店、ファストフード、インスタント食品、冷凍食品、調理済み食品)

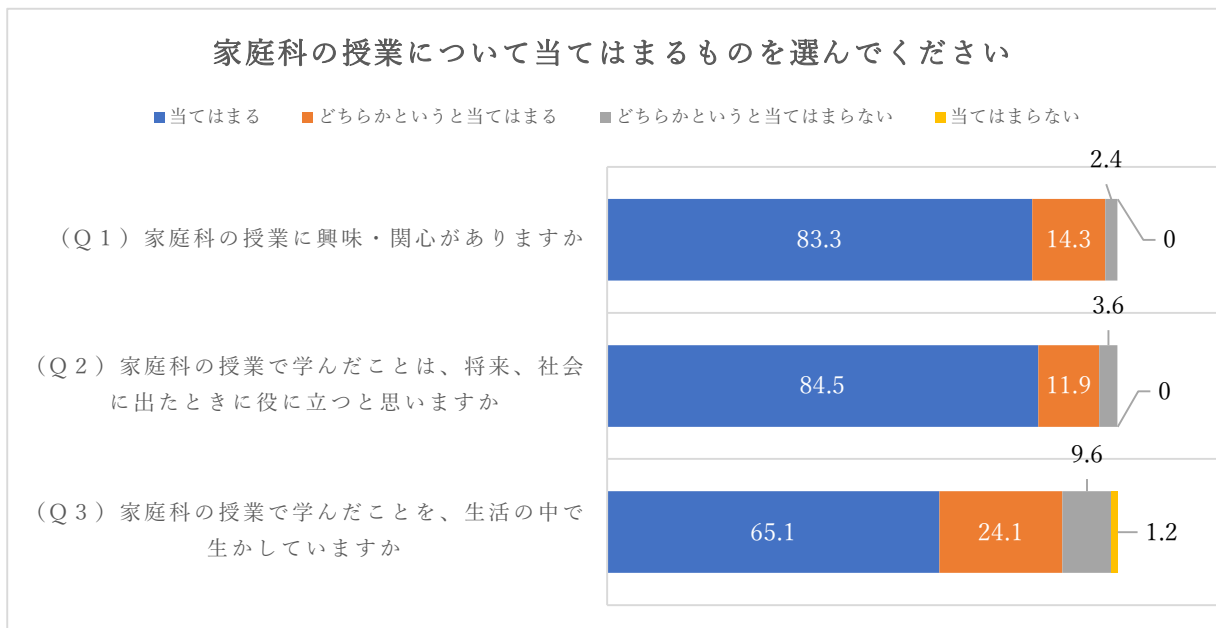
Q17. 料理を作る際にだしをとり、使用していますか

Q18. 青森県で行われている「だし活」という活動を知っていますか

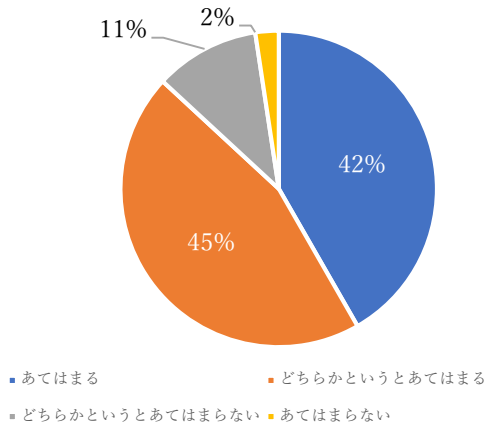
(令和6年1月実施 合計84名 Google Forms)

このアンケートの結果は以下の通りである。

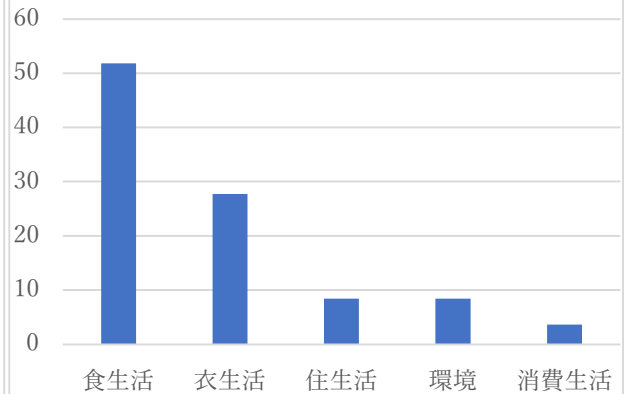
〈家庭科の学習について〉



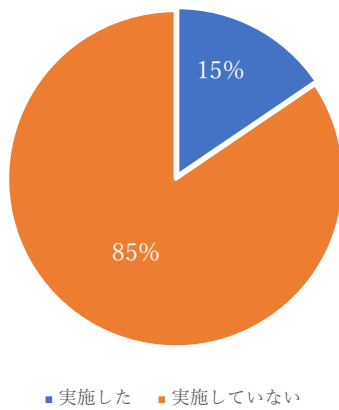
(Q4) 普段の生活で課題を見つけた時、そのままにせず解決しようと思えますか



(Q5) 家庭科の授業の中で、興味・関心がある分野はどこですか

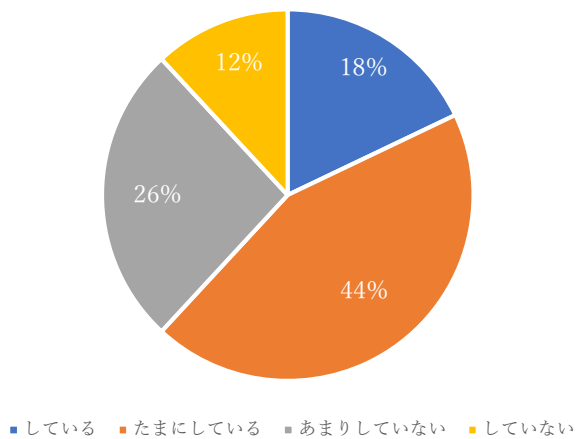


(Q6) 小学校の家庭科の授業で調理実習を実施しましたか

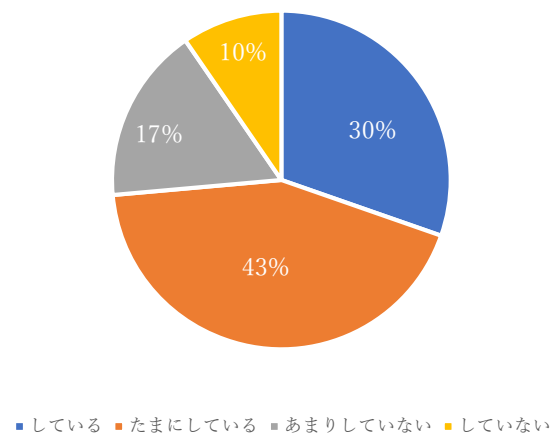


〈普段の食生活・食事について〉

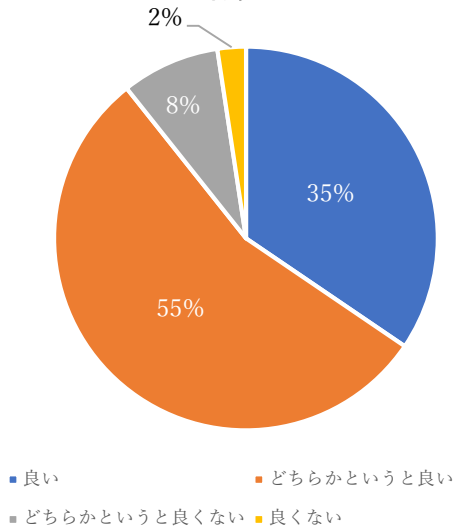
(Q7) 平日に食事の準備を自分で行っていますか



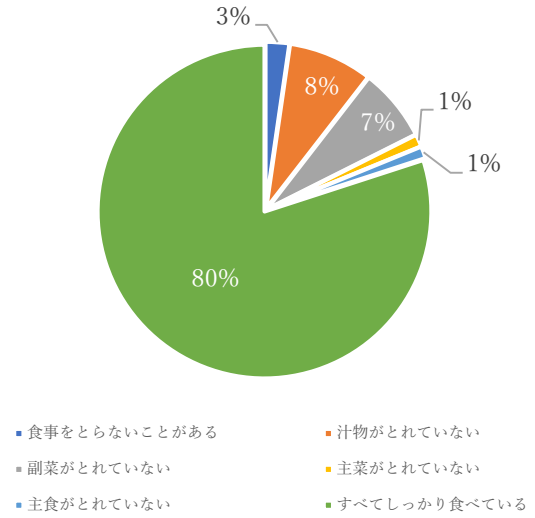
(Q8) 休日に食事の準備を自分で行っていますか



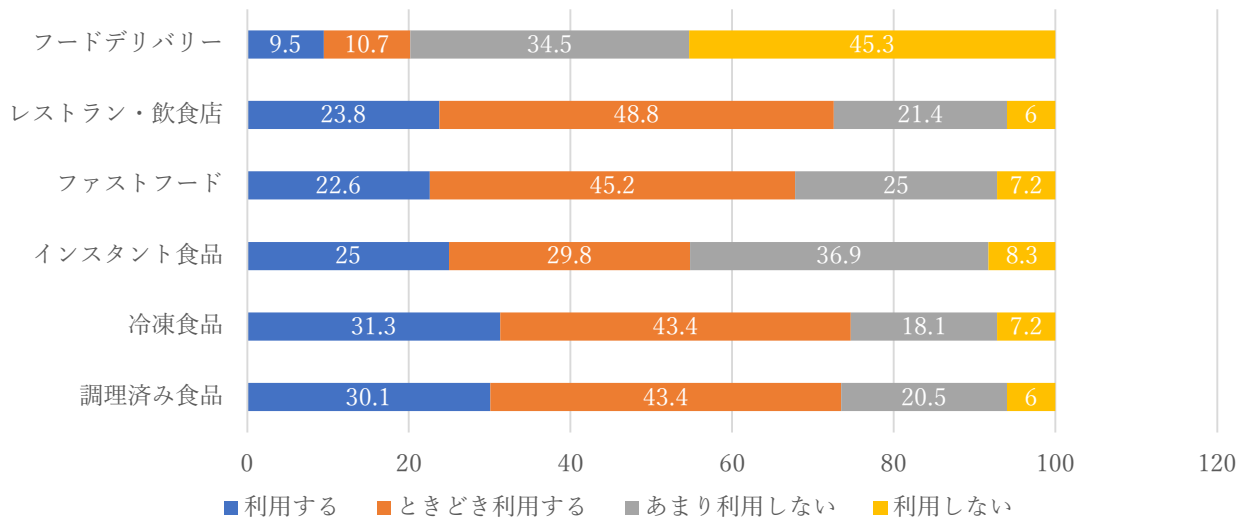
(Q9) 今の自分の食生活をどう思いますか



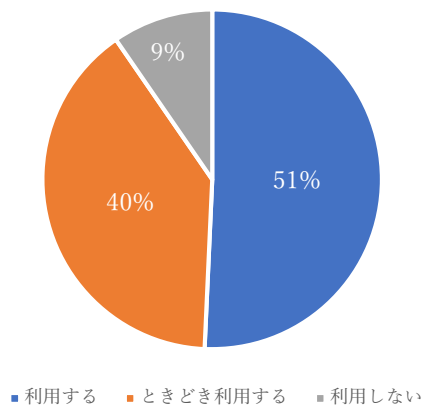
(Q10) 普段の食事を振り返り、一番近いものを選んでください



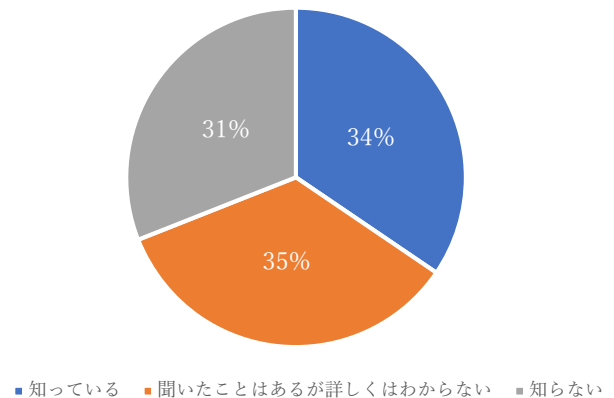
(Q11~16) 食事をする際に利用しているものを教えてください



(Q17) 料理をする際にだしをとって、使用していますか



(Q18) 青森県で行われている「だし活」という活動を知っていますか



家庭科の授業に「興味・関心がある」「どちらかというに興味・関心がある」と回答した生徒が全体の97%、家庭科の学習が社会に出たときに役に立つと感じている生徒も全体の95%を超え、ほとんどの生徒が授業を肯定的に捉え、有用性を感じて取り組んでいることがわかった。

半数の生徒が、食生活の学習に最も興味・関心があるが、この学年は新型コロナウイルス感染症の影響により小学校で調理実習の機会がない生徒も多いことがわかった。家庭では平日・休日に食事の準備を行うなど、調理をする生徒も少なくはないが、調理済み食品やインスタント食品などを活用するという家庭も多いため、調理経験は家庭により差があることが予想できる。自分の食事で自分で用意する力、バランスの良い食生活を意識し調理済み食品などを活用する力を付けていくためにも、実践的・体験的な学習の必要性を再確認した。

また、青森県は平均寿命の低さや、塩分過多による生活習慣病発症など、健康面での課題が目立つ。青森県が推奨している、だしのもつ旨味を活用し、塩分の使用を減らす「だし活」についても、現在の中学生にはあまり浸透がなされていないため改めてその良さについても学ぶ場を設け、工夫の一つとして活用できるよう指導を行い、より深い学びにつなげていきたい。

(3) 指導観

他の分野に比べ、生徒の食への関心は高いが、自分の食生活については基準に照らし合わせて考える機会もなく、自分の食生活が良いものであるか判断する力が低いと感じる。そこでアプリケーションを活用しながら、生徒が視覚的に栄養バランスについて振り返る機会を設け、工夫をする。そこから課題を考えることで、自分が野菜不足であるという認識を強くもつことができるとともに、より自分事として考えていくことができるようになる。生徒が的確に課題を発見し、様々な視点での意見を踏まえて計画や振り返りの活動に取り組めるように、ICTでクラス内の意見を目に見える形で共有するなど工夫していきたい。実際に野菜量を目で見て確認する機会を設けることや、実際に調理を行うことで、解決方法について考えを深められるようにする。

本題材の指導に当たっては、まず、第1次において、青森県の食生活の特徴について考えさせる。青森県民の食生活の課題である塩分過多、しかし、海産物が豊富であるという土地の特徴を踏まえることで、出汁を用いることのメリットに考えさせたい。

第2次では、自分の食生活についてアプリケーションを活用して振り返り、数値で自分の食生活で改善すべき点について考えさせる。野菜不足を解消するという課題を設定し、1日に必要な野菜の摂取量や調理上の性質の確認を行う。実生活でどのように野菜を取り入れていくか問い、野菜不足と前時に学習した「だし」を活用し、野菜がたっぷり摂れる汁物の調理計画を立てさせる。その際には視点もち、食材の選び方や調理の仕方を工夫するなど既習事項と関連させ工夫点も考えさせる。つまずきに対しては、計画を班ごとに共有し合う時間をとり、班員の意見から今ある計画をさらに良いものにできるようにする。実際に調理をし、感じたことや気づきを実習後に振り返らせる。課題発見の際に振り返った自分の食事に、汁物を追加するとどのように栄養バランスが変化するかを確認したり、どの場面で汁物を取り入れたり置き換えたりしたらよいかも考えさせ、汁物の計画が野菜不足解消につながることを実感させる。その上で、今回の実践をベースに、これからの生活をより良いものにしていくために自分にできることを考えさせる。

あわせて、生徒が体験を通して、課題解決の必要観を実感し、解決に向け体験や他者との意見交流を行う場を設けることを意識して指導を行う。

3 県研究主題との関わり

自ら課題を発見し、持続可能な社会を構築する技術・家庭科教育
～生徒が課題を設定し、解決する力を引き出す指導法の工夫～

青森県中学校教育研究会技術・家庭科部会では、研究主題を表記のように定義し、日々の授業の中で生徒たちがこれまでの既習事項や経験をもとに、生活の営みに係る見方・考え方を働かせることで、自分にとっての最適解を見つけ食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間の育成が必要だと考えている。

研究主題を受け、本時では、「健康・安全」の見方・考え方を働かせ、かつ様々な情報・知識を活用しながら、栄養バランスの良い食生活を自分で作っていくことの大切さについて理解できるようにする。また、日常の食生活に取り入れていくことの大切さを実感できるようにする。

4 題材指導計画

(1) 題材の目標

- ・中学生に必要な栄養素の特徴、健康に良い食習慣について、中学生の1日に必要な食品の種類と概量について、食材に適した加熱調理の仕方について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。
- ・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つける。
- ・よりよい生活の実現に向け、健康に良い食習慣について、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、生活を創造し、実践しようとする。

(2) 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
<ul style="list-style-type: none">・中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康に良い食習慣について理解している。・中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。	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つけている。	<ul style="list-style-type: none">・よりよい生活の実現に向け、健康に良い食習慣について、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、生活を創造し、実践しようとしている。

(3) 指導計画（6時間：本時3／6）

次	時	主な学習活動	評価規準・評価方法
一次	1	<ul style="list-style-type: none"> 青森県の食生活の特徴について知り、青森県の食生活の課題について解決策を考える。 青森県の取り組んでいる「だし活」について考える。 	<p>【知識・技能】</p> <p>青森県の食生活の特徴について理解することができる。（記述・観察）</p>
二次	1	<ul style="list-style-type: none"> 自分の1日の食生活を振り返り、バランスよく食品を摂取しているか調べる。 自分普段の食生活の問題点を確認し、課題を設定する。 課題解決の方法の一つとして、野菜の摂取について考える、1日に必要な野菜の摂取量や調理上の性質を確認する。 	<p>【思考・判断・表現】</p> <p>自分の食生活について問題を見いだして、課題を設定している。（記述）</p>
	1	<ul style="list-style-type: none"> 青森県産の食材、だしを活用した汁物（野菜トル汁）の調理計画を考える。 野菜トル汁の調理計画について発表し、他の班の計画に対する良い点を伝え合う。 	<p>【思考・判断・表現】</p> <p>自分の食生活について問題を見いだして課題を設定し、実践に向けた計画を考え、工夫している。（記述）</p>
	1	<ul style="list-style-type: none"> だしを用いた汁物の調理計画について、実習の計画を立てる。 だしのとり方について確認し、実際に様々な種類の「だし」を試飲する活動を通して、だしを活用することが減塩につながることを、またその他の良さについて知る。 	<p>【知識・技能】</p> <p>青森県の食生活の特徴を踏まえ、だしを活用することの良さについて理解することができる。（記述）</p>
	1	<ul style="list-style-type: none"> 実習計画に基づいてグループで調理をする。 調理、試食をし、気づいたことを実習計画に記入する。 	<p>【知識・技能】</p> <p>地域の食文化について理解しているとともに、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできる。（観察）</p>
	1	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活を改めて確認し、自分の生活に野菜を摂取するために、だしを活用した汁物を取り入れるとどう変化するか確認する。 実践の振り返りを生かしながら自分の食生活の課題解決に向け、汁物を取り入れた1日分の献立を考え、発表する。 自分の食生活の課題とその解決方法について振り返り、次の目標を設定する。 	<p>【思考・判断・表現】</p> <p>自分の食生活について問題を見いだして課題を設定し、実践を評価したり改善したりし、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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>よりよい生活の実現に向け、健康によい食習慣について、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、生活を創造し、実践しようとしている。（記述）</p>

5 前時の指導

(1) 目標 自身の食生活を振り返る活動を通して、問題を見出し、課題を設定することができる。(記述)

(2) 展開 (2/6)

主な学習活動	指導者のはたらきかけ
1 青森県の食生活の課題について確認する	<ul style="list-style-type: none"> 前時の授業で学習した資料（青森県の特産品や食文化、健康問題について）を提示し、今の自分の生活についても確認したいという意欲を感じられるようにする。
2 本時の学習課題を確認する	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">自分の食生活を振り返り、課題を発見しよう！</div>	
3 アプリに入力していた自分の1日分の食事を、食品群別摂取量を中心に振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> 1～6群に着目し、不足しているもの・多すぎるものがないかをチェックさせ、自分の食生活の課題だと感じる部分を考えさせる。 <p>【評価：思・判・表】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活について問題を見いだして、課題を設定している。(記述)
4 個人の課題を全体で共有し、クラスで解決に取り組む課題を設定する。	<ul style="list-style-type: none"> 名前プレートを用意し、自分の課題だと感じるの何か、黒板に貼り付け可視化する。 個人の課題を全体で共有し、3、4群が不足している人が多いことに気づかせる。
5 1日に必要な野菜の摂取量や、野菜の調理場の性質を確認する	<ul style="list-style-type: none"> クラスの課題を野菜不足解消とし、野菜の摂取について考えさせる。 野菜（実物）を用意し、1日に必要な摂取量はどのくらいか、目で見て確認させる。 加熱するとかさが減り食べやすくなるなど、調理によって摂取しやすくなることも、目で見て確認させる。
6 次時に「野菜トル汁」の計画を立てることを伝える。	<ul style="list-style-type: none"> 計画時の条件や次時の流れについて伝える。
7 学習を振り返る	<ul style="list-style-type: none"> ポートフォリオに今回の学習を通して学んだことを記入するよう伝える。

板書計画

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">本時の目標：自分の食生活を振り返り、課題を発見しよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 授業の流れ ①アプリの確認 ②課題を考える ③課題を共有 ④課題の解決に向けて考えよう ・1日の摂取量 ・調理上の性質 →野菜トル汁を考える。 </div>	<table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>多い</th> <th>少ない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1群</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2群</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3群</td><td></td><td style="text-align: center;">名前</td></tr> <tr><td>4群</td><td></td><td style="text-align: center;">名前</td></tr> <tr><td>5群</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6群</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		多い	少ない	1群			2群			3群		名前	4群		名前	5群			6群			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">野菜不足を解消する方法を考えよう</div> <ul style="list-style-type: none"> 野菜の1日の摂取量…350g、 緑黄色野菜 100g ・どうやったら食べられる？ …味付けの工夫 煮込む →かさが減る・食べやすい。 <p>☆野菜不足を解決するために何ができればよいか？ (例) 切り方を覚える。野菜料理を調べる。 旬のものを食べる。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>野菜不足解消×だし×調理「野菜不足解消みそ汁」 【条件】 野菜を100g使用する。緑黄色野菜を1種類以上使う。だし汁を使う。</p>
	多い	少ない																					
1群																							
2群																							
3群		名前																					
4群		名前																					
5群																							
6群																							

6 本時の指導

- (1) 目標 野菜トル汁について、食品の選択や調理の仕方について考え、工夫することができる。
- (2) 展開 (3/6)

主な学習活動	指導者のはたらきかけ
<p>1 本時の学習課題を確認する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">野菜トル汁の計画を立てよう！</div>	
<p>2 野菜不足解消みそ汁の調理計画を立てる。</p> <p>【条件】…県産野菜を一人分 100g（1日の約 1/3 の量）以上使用する。緑黄色野菜を 1 種類以上取り入れる。</p> <p>【計画の流れ】</p> <p>(1) 工夫点について考える（キーワードから意識したい点を二つ選ぶ）</p> <p>(2) 個人でその工夫点に合った野菜（量）を考える。</p> <p>(3) 班で意見を出し合い、材料、分量、切り方について検討する。</p> <p>(4) 自分たちの考えた、野菜トル汁の良さをまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜トル汁の調理計画について、条件や流れを説明する。 ・どのような工夫ができるかを考えさせ、発表させる。生徒の意見に補足をし、出された意見から班で工夫したい点を選ぶ。 ・一人ずつ調理計画について考えた上で、どの食材を使用するか班で検討する。 ・食品の選び方や調理方法の工夫について、キーワードをもとに「この一杯のよさ」について文章でまとめる。 <p>【評価：思・判・表】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活について問題を見いだして課題を設定し、実践に向けた計画を考え、工夫している。（記述）
<p>3 調理計画を発表し、その計画に対する良いところを共有する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各班の計画に対する「良いと思ったポイント」を付箋に記入し、伝える。
<p>4 学習を振り返る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポートフォリオに今回の学習を通して学んだことを記入するよう伝える。 ・次回の実習計画について確認する。

板書計画

本時の目標：野菜トル汁の調理計画を立てよう

授業の流れ

①調理計画を立てる

(1) 工夫点の決定

(2) 材料の検討 個人

(3) 材料の検討 班

(4) この一杯の良さをまとめる 班

②発表→いいねを出し合おう

③振り返り

野菜

ビタミン豊富

カリウム豊富

1日分の摂取量

350g

緑黄色野菜

100g

青森は野菜が豊富

加熱して食べやすく

だし活・だす活

↓

野菜トル汁

【条件】 ・みそ汁

・野菜 100g を使う

・3群を 1種類以上使う

【 〇〇 班の「野菜トル汁」計画
(1)工夫するところ(キーワード)

①

②

③ うま味

工夫するところ

・

・

・

・

(2) 使用する材料 (3・4群のみ)

群	食材	量	切り方
3群		g	
群		g	
群		g	
群		g	
合計：100g			

(3) この一杯の良さ

①

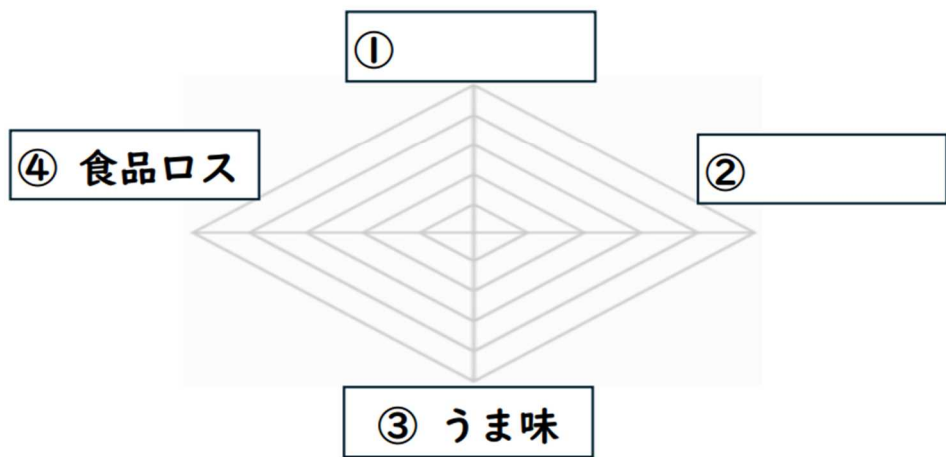
②

③ うま味

④ 食品ロス

「野菜トル汁」の調理計画を立てよう！

【 】 班の「野菜トル汁」計画
 (1) エ夫するところ(キーワード)



(2) 使用する材料 (3・4群のみ)

	食材	量	切り方
3群		g	
群		g	
群		g	
群		g	

合計：100g

(3) この1杯の良さ

エ夫点を意識し、どのように食材や切り方を選んだか、文章でまとめましょう

- ①
- ②
- ③ うま味
- ④ 食品ロス

今日の授業の流れ

①調理計画を立てる

(1) エ夫点の決定

どんな視点でエ夫ができるか？

(2) 材料の検討 個人

→教科書やタブレットを使用して自分なりに案を考えてみよう！

(3) 材料の検討 班

→エ夫点に合った食材、使用する量、野菜の切り方について班で考えよう。

(4) この1杯の良さをまとめる 班

→なぜその食材を選んだのか、より良い1杯にするためにどのようなエ夫をするのか、文章でまとめよう。

②発表…いいねを出し合おう。

→付せんに他の班の良いねポイントを記入し、渡す。

③振り返り

→「野菜トル汁」の計画・発表を通して気づいたこと、学んだことをポートフォリオにまとめよう。