

# よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて 健康で豊かな食生活を実践しようとする生徒の育成 —問題を見極め課題を設定し解決する学習活動を通して—

東京都技術・家庭科研究会  
練馬区立中村中学校 主幹教諭 渡邊あづさ

## 1 主題設定の理由

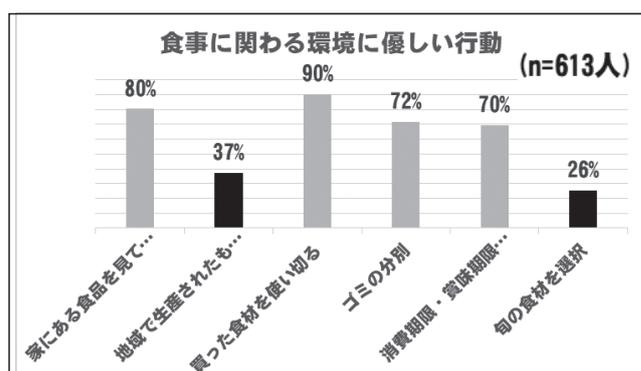
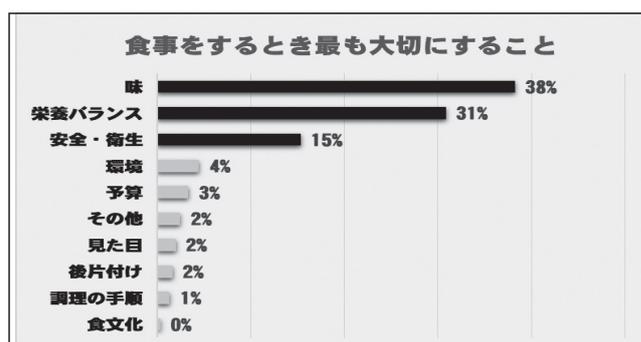
私たちは、ものに溢れ、欲しいと願えば日本国内だけではなく世界中のものを手に入れることができる社会の中で生きている。新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、飲食店で用いられている食材が家庭に拡充されたり、外食ができなくともデリバリーを活用して家庭で手軽に食べられるようになったりしている。科学技術を用いて食の価値を高めたフードテックが徐々に浸透してきている。このように食生活が便利で豊かになった一方で、食の多様化が進み、生徒が家庭において実際に食品を選択したり、栄養について考えたり、調理したりするなど食生活に携わる機会が減っていることにより、学校で学習する栄養や調理、自国の伝統的な食生活等に関する知識や技能が生活の中で活かされ、よりよい食生活を創造していこうとする態度につながりにくい状況がある。

また、かつて家庭の食事は家族団らんや親が子を育てる場面の1つでもあったが、共働きや核家族化が進み、個食や孤食が増え、食事の人と人とのつながりを深める役割が薄れてきている。さらに便利な食生活はフードロス、フードマイレージ等の地球環境に影響を及ぼす課題も生み出している。

そこで本分科会では、よりよい生活や持続可能な社会の構築に向けて、食生活の問題を見極め、問題を解決するための解決策を構想して、健康で豊かなよりよい食生活を実践しようとする生徒の育成を目指し、研究主題を設定した。

## 2 生徒の実態

令和3年4月に台東区、足立区、練馬区613人の第1学年の生徒を対象と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」であった。食文化や食事の後片付け等への関心が低いことが分かった。

また、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。」の問いに対して、87%の生徒が、適切に栄養のバランスがよい食事を選択した。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ことが分かった。

さらに、「食事に関わって環境に優しい行動はどれか。」と全てを選択する問いにおいては、「地域で生産されるものを選ぶ」を選ぶ生徒37%、「旬の食

材を選ぶ」は26%であった。身近にいつでも多くのものが購入できる店舗が多く、生産地が少ない東京という生活環境の影響から、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分かった。

### 3 目指す生徒像

- よりよい生活や持続可能な社会の構築に向けて、自分や家族の食生活を見つめ、「健康・快適・安全」や「生活文化の継承・創造」の視点から問題を見極めることができる生徒
- 健康で豊かな食生活を実現するための課題を設定し、人とのつながりや自然環境への影響を考慮した具体的な解決策を構想し解決できる生徒

### 4 研究仮説

持続可能な社会に向けて、食生活の問題を見極め、課題を設定し解決する学習活動を繰り返すことで、健康で豊かなよりよい食生活を実践しようとする生徒が育つであろう。

### 5 研究の内容

#### (1) 指導計画の工夫

##### ① 3年間を見通した指導計画

第1学年	A 家族・家庭生活 (1) ガイダンス① 家族・家庭生活の基本的な機能④	B 衣食住の生活 (1) 食事の役割 (2) 中学生に必要な栄養を満たす食事⑤	B 衣食住の生活 (4) 衣服の選択と手入れ (5) 布を用いた製作⑥
	B 衣食住の生活 (2) 中学生に必要な栄養を満たす食事 (3) 日常食の調理と地域の食文化⑤	A 家族・家庭生活 (2) 幼児の生活と家族とのかわり④ (3) 家族・家庭や地域とのかわり④	B 衣食住の生活 (6) 住居の機能と安全な住まい方⑥
第2学年	C 消費生活・環境 (1) 金銭の管理と購入 (2) 消費者の権利と責任⑩	B 衣食住の生活 (7) 3.5	A 家族・家庭生活 (3) 家族・家庭や地域とのかわり④
第3学年			

食生活の学習を、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、A家族・家庭生活のガイダンスにおける小学校の既習内容の振り返りや家族・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、大題材の課題を「中学生である自分が、健康を維持したり成長したりするためには食事をどのように摂ったらよいのか。」とした。第2学年では、家族や地域の人々と協働した家庭生活と関連付けて、大題材の課題を「家族や地域の一員として楽しく豊かな食生活にするためにはどうすればよいか。」とし、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、30時間の中では地球規模の問題やSD

Gsの視点から、自己の食生活が健康や自然環境に起因することに気付かせるようにした。



##### ② ストーリー性をもった題材の設定

第1、2学年の各15時間を2つの題材で構成し、2学年間で4つの題材を設定した。第3学年では、生活の課題と実践を設定してこれからの食生活についてのまとめとした。

この4つの題材は、献立作成や調理の知識や技能を段階的に習得できるように位置付け、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。さらに、食生活を家族や地域の視点から見つめ、次題材A家族・家庭や地域との関わりにつながるようにした。

B 食生活における3年間を見通した題材配列

学年	第1学年		第2学年		第3学年	
	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	第4フェーズ		
題材	健康に よい食事	中学生の 1日の食事	健康で豊かな 食生活	地域の 食文化	これからの 食生活	
時間	8	7	7	8	3	
指導項目	(1) 食事の役割 中学生の栄養	ア(ア)(イ) イ	ア(ア)	ア(ア)		
	(2) 中学生に必要な 栄養素食事		ア(ア)(イ) イ	ア(ア)(イ)		
	(3) 日常食の調理 地域の食文化	ア(ア)生鮮 (イ)用具安全 (ロ)煮す焼く	ア(ア)生鮮 (イ)食品衛生 (ロ)焼く煮す	ア(ア)生鮮 (イ)安全衛生 (ロ)煮る焼く イ調理仕方	ア(ア)加工 (イ)安全衛生 (ロ)だし イ食品選択	
	(7) 生活の 課題と実践				ア	
	その他	C(2)ア		A(3)ア(イ)	C(2)ア	
	献立作成	1食分	1日分	1日分	1食分	1食or1日
	実習題材	野菜の 加熱調理	肉の 加熱調理	魚の 加熱調理	だし 煮物汁物	課題に応じた題材

##### <第1フェーズ 健康によい食事>

第1時は、食生活の学習30時間の入口として位置付け、食生活と私たちの健康や安全との関わりや、人とのつながりを生み出す食事の役割、食生活に関わる問題に気付くようにする。

第2時～8時は、よりよい食習慣についての課題を設定し、健康によい食事について考える。

##### <第2フェーズ 中学生の1日の食事>

中学生に必要な栄養を満たす献立についての課題を設定し、中学生に必要な栄養を踏まえた献立作成について考える。

##### <第3フェーズ 健康で豊かな食生活>

自己から家族へと視野の広がりをもたせ、家族が健康で豊かな食生活を送るための食品の選択

や調理に関わる課題を設定し、健康で豊かな食生活について考える。

＜第4フェーズ 地域の食文化＞

和食の調理についての課題を設定し、だしの調理を基に、地域又は季節の食材を生かした和食の調理を通して、地域の食文化について考える。第30時では、これまでの学習を振り返り、更によりよい食生活を送るための新たな課題をもてるようにする。

③ 問題解決的な学習過程

各題材においては、資料の提示や既習内容との関連を考えることを通して「見方・考え方」を働かせながら、生活の課題発見、解決方法の検討と計画、課題解決に向けた実践活動、実践活動の評価・改善の一連の問題解決的な学習を展開するように設定した。

第4フェーズの題材「地域の食文化」では、郷土料理や地域の食材が少ない東京都の状況から、海外での和食の評価と自分の食生活を比較することで問題に気付かせた。題材を通した学習課題を「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か。」とし、和食の調理に関する課題を設定できるようにした。課題を解決することを通して、地域の食材を感じることが稀薄である生徒が、地域の食文化への理解を深め、自分の食生活の改善につなげることができるようにした。

学習過程	(例) 第4フェーズ		見方・考え方	
	ねらい	主な学習活動		
課題の発見	地域の食文化についての課題を設定する。	・海外での和食の評価やユネスコに登録された和食文化の資料と自分の日常食を比較し考える。	「生活文化の継承・創造」「健康・快適・安全」	
＜題材を通した学習課題＞ 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か。				
解決方法の検討	和食の特徴を調べ、地域の食材を用いた和食の調理方法を考える。	・家庭や地域で食べられている和食を調べ、特徴を発表する。 ・だしの種類を比較して和食に適した調理を考える。		

実践活動	だしを用いた汁物や煮物の調理について理解する。	・班ごとの調理方法を比較しながらおすすめ献立を考える。 ・和食を日常の食生活に取り入れる工夫を考える。	「持続可能な社会の構築」
評価・改善	和食のよさを生活に生かし、創造し実践しようとする。	・和食を日常の食生活にもっと取り入れるための工夫を比較しながら、自分の食生活に生かすための方法を考える。	

(2) 見方・考え方を働かせ質の高い学びを実現するための指導の工夫

① 問題を見極めるための工夫

各題材の第1時においては、ガイダンスで示した食生活に関わる問題を取り上げ、生徒がその問題を見極め、課題を設定するために以下のような手だてを行った。

- ㊦複数の資料を比較して問題を見極め、課題を設定する。
- ㊧既習の学習と関連付けて問題を見極め、課題を設定する。
- ㊨自己の生活や社会と関連付けて、課題を設定する。

学 年	第1学年		第2学年	
	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	第4フェーズ
題 材	健康によい食事	1日の食事	健康で豊かな食生活	地域の食文化
見極める問題	生活習慣病の増加	誤った知識や過度の減身願望による無理な食事制限	孤食・個食→偏食・日本型食生活、脂肪分・塩分の過剰摂取	和食離れ、様々な食品、食料自給率、フードマイルズ
問題点	健康に関する問題		食生活に関する問題	
	栄養バランスの取れた食事ができない問題	中学生に必要な摂取量を満たしていない問題	食習慣が確立できていない問題	食生活が及ぼす和食文化への影響に関わる問題
学習課題	健康によい食習慣にするためにはどうすればよいか。	中学生に必要な栄養を満たすための1日の献立はどのように工夫すればよいか	家族が楽しく豊かな食生活を送るためには、どのような調理が必要なのか	和食をもっと食生活にとり入れるためにはどうすればよいか

② 課題を設定し、解決するための学習活動の工夫

ア 課題設定のための工夫

各題材の第1時においては、食のガイダンスで示した食生活に関わる問題である生活習慣病や個食・孤食、地球規模の問題等を取り上げ、「生活の営みに係る見方・考え方」の視点から自己や家族の食生活を見つめさせることで課題を設定できるようにした。

イ 課題を解決するための工夫

各題材で育成すべき資質・能力を明確にして、課題解決を通して主体的・対話的で深い学びの中で資質・能力を育成することができるよう学習活動の充実を図った。

## ⑦ 解決策を検討するためのICTの活用

リモートで、生産者の声や都内で生産される食材を見たり聞いたりするなどして解決方法を検討できるようにした。また、調べたことを端末上で瞬時に解決方法を共有し、よりよい解決方法を検討できるようにした。



## ① 振り返りの設問の工夫

一単位時間の振り返りとともに、題材の最終時における題材の振り返りを大切にしました。一単位時間の振り返りは、本時の目標を達成したかどうかを評価するとともに、どのような見方・考え方を働かせたのかが分かるような設問を工夫した。

題材全体を通した振り返りでは、課題の解決をまとめるだけでなく、自分の学びを振り返りながら、更によりよい食生活に改善するための方策を思考できるように工夫した。

## 6 研究の成果

### (1) 指導計画の工夫

全30時間を4つの題材で構成し、食生活の問題を見極め、課題を設定し解決する学習活動を繰り返すことで、健康で豊かな食生活に関する基礎的な知識及び技能の習得につながり、自分の生活でつまってみたいという主体的に学習に取り組む意欲の醸成につながった。また、献立作成、食品選択、調理と1回よりも2回、3回と、できることを更新していく姿が見られた。社会の変化に対応しながら課題を解決する力を育むことにつながった。

持続可能な社会の構築に向けて、導入時に食糧自給率やフードマイレージ、地産地消等の地球規模の問題から生活を見つめさせることで自分の生活との密接な関わりに気づき、生活を改善するための「我が家の和食レシピ集」作成や家庭での調理等の実践活動につながった。

### (2) 見方・考え方を働かせ質の高い深い学びを実現するための指導の工夫

各題材においては、統計や新聞等による資料と比

較したり、自己の生活と関連づけたりして食生活の問題を見極め、学習課題を設定したことによって、生徒が食生活の問題を自分のこととして捉えることができた。課題を「設定させる」のではなく、生徒が課題を「設定する」といった主体的な学びにつなげることができた。

また、課題解決のために、ICTを活用した対話的な学びによって、各自の生活経験による意見交換だけではなく、知りたいことを主体的に調べて解決する姿が見られた。更に、振り返りの設問を工夫したことにより、生徒がどのような見方や考え方で生活を工夫しようとしているか見取ることができた。これにより、生徒がどのように食生活を改善しようとしているか評価することができた。

<題材全体の振り返りカード例>

<一単位時間の振り返り例>

<生徒の記入例>

これからの食生活であなたが取り組みたいことや改善点

『1日でも野菜を食べればいいのかや、栄養素の動きもわかったので、自分の食生活を振り返って足りないものをおぎなっていきたいです』

<振り返り> めあての達成状況自己評価 A・B・C・D

- ① 学習テーマや自分の課題の設定で考えたことを書こう
- ② 自分の生活に取り入れたいことを書こう

## 7 今後の課題

- ・3年間の年間指導計画を作成する上では、各教科とのつながりを確認したり、食に関わる問題では、社会科や保健体育、総合的な学習の時間の学習内容との関連を図ったりなどカリキュラム・マネジメントの視点からの工夫を検討する。
- ・「主体的に学習に取り組む態度」の評価については、よりよい食生活を実践しようとする態度を醸成するために、より適切な指導場面や評価方法について一層の研鑽が必要である。