

持続可能な社会の実現に向けて、家族・地域の一員として豊かな生活を実践できる生徒の育成

－よりよい食生活を営むための力を育む学習活動を通して－

Ⅶ 第6分科会 食生活

1 はじめに

社会に開かれた教育課程を実現するための学校教育の使命の中で、家庭科教育の重要性は増している。新学習指導要領では、子供たちに今の自分の生活と将来の生活を展望する視野を培い、見方・考え方を働かせて多様な生活を吟味させ、新たな生活を創造し切り開いていける力を育むことが求められている。そのためには家庭科教育の中で、自然環境の汚染、気候変動、貧困などの地球規模の諸課題に視野を広げ、SDGsの視点から環境に配慮し、他者との共生と連携を大切にする生活観を育むことが重要である。

本分科会では、食生活におけるさまざまな問題を地域や家族の一員として見つめさせ、課題発見、解決できる力や、よりよい食生活を営もうとする態度を育む学習活動について研究を進める。

2 研究のねらい

(1) 生徒の実態

家庭分野の中でも「食」に関する内容に興味関心が高い生徒が多い。授業評価アンケートから、できるようになりたいことは調理に関するものが多く、次いで、栄養バランスをあげる生徒が大半を占める。しかし、実際の生活では食品に含まれる栄養素の体内での主な働きに関する知識を確実に習得し、献立作成等にかかれていない。

将来にわたって健康を維持し、よりよい食生活を営むために、自分や家族の食生活の中から課題を見だし、献立作成や食品選択、調理と関連させる指導食品の性質と調理の目的に合った加熱方法を結び付けて考えさせる指導、地球規模の課題を踏まえ、自己の食生活をよりよく工夫する力を育む指導が肝要である。

(2) 目指す生徒像

○自らの健康状況等を踏まえた献立作成ができる生徒

○生活スタイルに応じて食品を選択し、栄養バランスのとれた食事を行うことができる生徒

○地球規模の課題を踏まえた豊かな食生活の実現に向けて自ら行動しようとする生徒

(3) 研究仮説

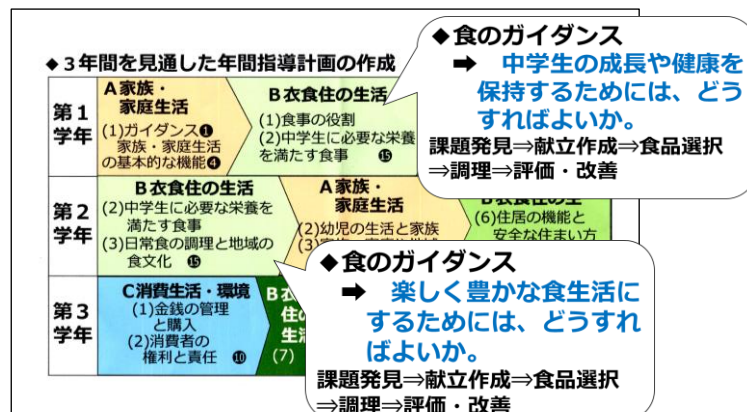
○題材の導入において、専門家等を活用したり、発問を工夫したりすることで、生活に係る見方・考え方を働かせた主体的、対話的で深い学びを実現できるだろう。

○題材を課題設定、献立作成、食品選択、調理、評価・改善の一連の流れで繰り返すことで、学習を自らの生活に主体的に生かすことができるだろう。

○生活と地球規模の課題とを関連付け学習活動を工夫することで、SDGsを意識した豊かな食生活の実現に向けた主体的な行動につながるだろう。

3 研究内容

(1) 3年間を見通した指導計画の工夫



食生活の学習を、生徒の発達段階に応じて1年次と2年次で15時間ずつに分けて合計30時間で設定した。1年次は、家族の一員であることを意識しながらも、中学生として成長したり、健康を維持した

りするためには、どのような食生活をどのように営んだらよいかを考えさせた。2年次には自分だけではなく家族や地域に目を向けて楽しく豊かな食生活をするためにはどうすればよいかを考えさせた。

食生活の学習を2年間に分けることで、知識と技能をスパイラル状に積み上げていくことができる。あわせて、他の内容の学習で身に付けた知識や技能、課題の発見や解決する力を、自分一家一地域と徐々に空間軸が広がっていく中で食生活の課題解決学習に活用することができ、主体的に学習に取り組む態度が育成されると考えた。

(2) 題材指導計画の工夫

① 小題材の工夫（4つのフェーズ）

1年次の15時間を2つに、2年次の15時間を2つに、4つのフェーズに分けた。それぞれのフェーズは学習指導要領に示されている一連の学習の流れで構成し、身近な食生活の課題を主体的に解決できる力を身に付けられるようにした。小学校で学習したことをもとに、自分のことから家族のこと、さらに地域・世界へと視野を広げたり、献立を1食分から1日分、1日分の献立に栄養のバランス以外の工夫を入れるようにしたりと、発展させて計画できるようにした。そうすることで、将来、社会や自分の生活環境の変化に自ら立ち向かい対応できる力が育まれると考えた。

なお、昨今の学校状況として、新型コロナウイルス感染症対策を行いつつ調理実習を行うことには多大なリスクをもたらす。そのため、学校において調理実習を行うことを避けつつ生徒に調理に関する技能を身に付けさせるための工夫が必要だと考えた。そこで、家庭で調理することを前提とした課題の設定を意図的に行った。

学習課程	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	
フェーズの流れ	課題発見	献立	選択	調理	評価改善
第1フェーズ	中学生	1食分	生鮮食品	野菜	中学生の栄養
第2フェーズ	中学生+	1日分	生鮮食品	肉+野菜	一人ずつ違う中学生
第3フェーズ	家族	1日分	+加工食品	魚+加工食品	家族の食事
第4フェーズ	地域	1日分+	地域の食材	地域の食材	地域の食文化

② 導入部の工夫

1年次の1時間目は、食生活の学習30時間の入口

として重要な位置付けとする。日常生活や小学校での学習で身に付けている食生活に関わる知識や技能を確認した上で、食生活と私たちの健康や安全との関わり、団らんを生み出す食事の役割、SDGsの視点から地球規模の問題に気付かせるために視覚教材や資料等を活用する。そして、これからの学習において、自分が身に付けなければならない食生活の知識や技能、解決すべき課題を見いださせる。

また、各フェーズの1時に生徒が課題を発見できるように、学校医や栄養士、農家、シェフ等の専門家による地域人材等の外部人材や新聞やTV等の資料を活用するなどの工夫をする。

(3) 問題を見極め課題を設定する学習活動について
第2フェーズでは、第1フェーズにおいて、中学生に必要な栄養素を満たした食事について学んだ上で、体格や活動量、さまざまな思いによる個に応じた食生活について考える学習を進める。


第2フェーズの1時の課題発見では、それぞれが中学生としての活動を振り返ることから、全ての中学生が同じ栄養素量でよいかという疑問をもたせる。また自分の現在の生活を見つめたり、将来の生活を展望したりすることで、どのような自分を思い描き、それを実現するためには、どのような食生活がふさわしいかを見極めさせる。その時に、校医や栄養士の専門家の話を聞くことで、「見方・考え方」の健康・快適・安全を働かせて考え、7時間を貫き通す課題を設定できるようにする。

(4) 教材・教具の工夫

各フェーズの導入部や課題を解決する学習場面に、生徒にとって身近な存在である栄養士や専門的知識を有する人材を有効活用する。また、実体験の乏しい生徒に地域や地球規模の課題をつかませるためにICTによる視覚的教材を活用する。例えば第4フェーズでは、自分たちの地域で受け継がれている食材について学習するにあたって、東京では地域によっては、生徒が地域の食材を感じる事が困難であるが、ICTを活用することで都内の食材を見たり、リモートで生産者の声を聴いたりすることができる。さらに、このような学習をまとめたり、整理したりできるワークシートを作成した。

なお、本題材のまとめとして次のようなワークシートを用い、『この日の食事』アイディアブック

というレシピ集を作成した。この題材を通して、生徒一人一人が考え、家庭で実践したレシピを一つのレシピ集にまとめることで、家庭科で学んだことが今後の生活に生かせるように工夫した。

～〇月〇日(△)の食事! 私のアイデア!～		私が作りました! 1年●組〇〇〇	
〇〇の人向け! 〇〇パワーばっちりレシピ!			
朝		献立の特徴	本人の写真を入れたり、似顔絵を画かせたりする。
		工夫したところ	
		家族への配慮	
		レシピを作成した感想	
昼(給食・献立)			
夜			

(5) SDG s の取り組み



食生活の学習 30 時間の導入となる 1 時間目に SDG s の視点で食生活を見つめ

させる。地球規模の問題に気付かせるための視覚教材や資料等を活用し、30 時間の学習の中で解決すべき課題を見いださせる。

そして、題材の中では、例えば調理実習を通して、排水について考えさせる。流し台やお風呂の排水溝は海への入り口として考えるなど、水や電気・ガスの見えていないその先を考えさせる。そこから自分がどのような生活をするか考え創造しようとする生徒を育成する。