

技術・家庭－４（第１学年） 献立表などを用いて発表し合い、食生活の課題解決を図る事例  
【学習活動の概要】

1 題材名 食生活の課題にチャレンジ ～マイ食事プランを实践しよう～		
2 題材の目標 自分の食生活に関心を持ち、食生活をよりよくするための工夫を考え、課題をもって日常食の調理の計画を立てて実践することができる。		
3 評価規準 【生活や技術への関心・意欲・態度】 ・自分の食生活をよりよくすることに関心を持ち、課題を主体的にとらえ、1日分の献立や昼食の調理計画と実践に取り組もうとしている。 【生活を工夫し創造する能力】 ・自分の食生活について課題を見付け、その解決を目指して1日分の献立や昼食の調理計画と実践を自分なりに工夫している。		
4 題材について この題材では、内容「B食生活と自立」の(3)「日常食の調理と地域の食文化」のウの「食生活についての課題と実践」について、自分の食生活を振り返り、課題を見付けて計画し、実践、評価、改善するという問題解決的な学習を取り入れている。 まず、各自が食事調べをし、「食生活チェック表」を用いて自分の食生活の課題を把握する。次に、その課題を解決するために、「マイ食事プラン」として、これまでに学んだ知識や技術を活用して1日分の献立（夕食は既習の調理実習を活用し、朝食と昼食の献立を作成する）を考え、昼食について調理計画を立てて家庭で実践する。献立作成や調理計画については、3・4群の野菜が不足しているなど、同じ課題の生徒のグループで検討し合い、実践後にその成果と課題をまとめ、実践発表会を行う構成としている。		
5 主な学習活動 (1) 題材の展開（全6時間）		
	学習活動	言語活動に関する指導上の留意点
第一次 (1)	○各自が食事調べを振り返り、「食生活チェック表」を用いて自分の食生活の課題を把握する。	・自分の食生活の課題を明確にするためのチェック項目や現状を記入できる「食生活チェック表」を用意する。
第二次 (3)	○自分の課題を解決するために1日分の献立（マイ食事プラン）を立て、同じ課題を設定した生徒のグループで発表し合う。相互評価を行い、献立を修正する。(2) ○修正した献立の昼食の調理計画を立てる。(1)	・各自の課題や考えたことが把握できる献立表を工夫する。 ・色違いの付箋紙を用いて相互評価させる。 ・各自の工夫や家族からの一言が記入できる調理計画表を作成し、実践につなげる。
第三次 (2)	<昼食作りの家庭実践> ○調理計画を検討したグループで、昼食作りの実践発表会を行い、相互評価する。 <b>(2:本時)</b>	・昼食作りの実践について、グループで観点に基づいて相互評価し、気付いたことをまとめさせる。
(2) 本時の学習（5・6/6時間）		
①目標 昼食作り（マイ食事プラン）を振り返り、食生活をよりよくする工夫を考えることができる。		
②本時の展開 ○自分の課題を解決するための昼食作り（家庭実践）について成果と課題をまとめる。 ○グループで発表し合い、気付いたことを付箋紙に記入し、交換する。 ○友達の感想やアドバイスを生かして自分の昼食の実践を見直す。 ○課題ごとにグループの代表が実践を発表し合う。		

### 【指導事例と学習指導要領との関連】

中学校学習指導要領技術・家庭〔家庭分野〕の内容「B食生活と自立」の(3)「日常食の調理と地域の食文化」のウの「食生活の課題と実践」に関する事例であり、第3の4において、「各分野の指導については、衣食住やものづくりなどに関する実習等の結果を整理し考察する学習活動や、生活における課題を解決するために言葉や図表、概念などを用いて考えたり、説明したりするなどの学習活動が充実するよう配慮するものとする。」と示されている。

「食生活の課題と実践」については、食生活の課題を主体的にとらえ、実践を通してその解決を目指すことにより、生活を工夫し創造する能力や実践的な態度を育てることをねらいとしている。そのためには、各項目で学習した内容を基礎とし、生徒が課題を設定し、計画、実践、評価、改善という一連の学習活動を重視した問題解決的な学習を進めるとともに、その学習過程において、自分の考えを言葉だけではなく、献立表などの図表や食に関する概念などを用いて考えたり、説明したりする学習活動を充実することが大切である。

本事例は、自分の食生活を振り返って課題を見付け、その解決策について、献立表などの図表を用いて自分の考えを説明したり、昼食の調理計画を立てて家庭で実践したことをまとめて発表したりする活動を通して、自分の食生活をさらに豊かにするための工夫を考えたり、よりよくしようとする態度を育てたりすることをねらいとしている。

そこで、課題を明確にし、課題解決の過程が把握できる献立表等を工夫した。また、献立や調理計画作成時に課題ごとのグループ学習を取り入れたり、実践発表会を設けたりした。

### 【言語活動の充実の工夫】

#### ○課題を明確にし、課題解決の過程が把握できる図表等の工夫

課題を見付ける場面では、「食生活チェック表」を用いて自分の食生活の課題が明確になるようにした。「食生活チェック表」には、不足しがちな食品群などについてのチェック項目が示され、食品群別摂取量などと比較して自分の食生活の現状と課題を把握できるようにした。このことにより、「豆製品、果物を意識して取り入れよう！」など、自分の食生活の課題を明確にした献立のテーマを設定することができた。

また、それぞれの課題を解決するために、献立表、調理計画・実践記録表を作成した。献立表には、献立のテーマや工夫点、食品群のバランスチェックの記入欄を設けた。さらに、付箋紙（黄色はよい点、青色は改善点）を用いて相互評価を行い、献立表に添付できるようにした。その結果、生徒自身が相互評価を基に新たな改善方法を考えることができた。

調理計画・実践記録表には、調理の工夫や実践を通して、さらに工夫したいこと、家族からの感想、グループでの話合いから気付いたことなどを記入できるようにした。

#### ○課題ごとのグループ学習による学び合い

献立作成時には、課題ごとにグループを編成し、相互評価を行うことにより、献立を修正した。また、昼食の調理計画作成の際にも同じグループで検討した。これらのグループ学習により、効果的に実践を行うことができた。さらに、本時の昼食作りの実践発表会では、各自の実践が「栄養バランス」「食品の組合せ」「調理法」などの観点から、課題に沿った取組になっているかを評価し合った。これまでに各自の課題や献立、調理計画について検討し合っていたため、共感的な理解や適切なアドバイスができ、改善方法を考えることにつながった。

授業のまとめでは、課題ごとにグループの代表が昼食作りの実践について、写真やプレゼンテーションを用いて発表し合うことにより、食生活改善の意欲が高まった。

以上のように、グループでの検討や実践発表会などを通して、言葉や図表などを用いて考えたり、説明したりする活動を充実することにより、課題解決に向けて思考を深めたり、広げたりすることができる。

