

家庭科 学習指導案			
単元名		「家庭基礎」食生活と健康	
単元の目標 (単元で育成する資質・能力)		<p>①ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質，健康や環境に配慮した食生活について理解し，自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付ける。</p> <p>②おいしさの構成要素や食品の調理上の性質，食品衛生について理解し，目的に応じた調理に必要な技能を身に付ける。</p> <p>③食の安全や食品の調理上の性質，食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画，健康や環境に配慮した食生活について考察し，自己や家族の食事を工夫する。</p>	
具体的な評価規準			
知識・技能		思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質，健康や環境に配慮した食生活について理解している。 ・おいしさの構成要素や食品の調理上の性質，食品衛生について理解している。 ・自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けている。 ・目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・食を取り巻く環境の変化や食の安全について考察できる。 ・食品の調理上の性質，食文化の継承を考慮した献立作成および調理計画を立てられる。 ・健康や環境に配慮した食生活について考察し，自己や家族の食事を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食文化を継承しようとする態度を身に付けている。 ・健康や環境に配慮したよりよい食生活の創造について、自らの生活に活かそうと主体的に考え、工夫しようとする実践的な態度を身に付けている。
単元計画			
次	時	評価規準と評価方法	学習活動
一	1 2	<p>【評価規準】 五大栄養素、食事摂取基準、食品群別摂取量のめやすについて理解している。 (知識)</p> <p>【評価方法】 筆記テスト</p>	<p>○中学校で学習した五大栄養素の働きや多く含む食品について振り返る。</p> <p>○バランスのよい食事にするためには、食事摂取基準、食品群別摂取量のめやす、一汁三菜などの考え方があることを理解する。</p>
二	夏 休 み	<p>【評価規準】 自己や家族の食生活についての課題を見だし、健康や環境に配慮した食生活について考察し、自己や家族の食事を工夫することができる。 (思考力・判断力・表現力)</p> <p>ライフステージに応じた栄養の特徴について理解している。 (知識)</p> <p>【評価方法】 記述の分析（提出課題の内容）、筆記テスト</p>	<p>○ホームプロジェクト「〇〇のための□□弁当」作りを通して、自分や家族の食生活について改善・向上に努める。</p> <p>○クラスメイトのホームプロジェクト発表を聞き、ライフステージごとの食生活の特徴を理解する。</p>
三	3 4	<p>【評価規準】 調理実習の流れ、食品衛生について理解している。 (知識)</p> <p>【評価方法】 筆記テスト</p>	<p>【調理実習オリエンテーション・蒸しパン】</p> <p>○食生活の安全と衛生、食品表示、調理の基礎について理解する。</p> <p>○簡単な調理(蒸しパン)を通して、調理実習の流れを確認する。</p>

四	5	<p>【評価規準】 炭水化物の栄養的特質、調理上の性質について理解している。 (知識)</p> <p>【評価方法】 記述の確認 (提出プリント)、筆記テスト</p>	<p><調理実習オリエンテーション及び第1回調理実習に関連する栄養・調理> ○前時の蒸しパンの実習を振り返りながら、炭水化物の栄養的特質や、食品の調理上の性質について理解する。</p>
五	6 7	<p>【評価規準】 きゅうりの半月切り、和風料理に適した配膳ができる。 (技能)</p> <p>混合だしの取り方、あえ物・煮物の要領、汁物の適正な塩分濃度について理解している。 (知識)</p> <p>【評価方法】 行動の観察 (きゅうりの切り方、和食の配膳) 筆記テスト</p>	<p>【第1回調理実習・和風献立】</p> <p>献立 ご飯、すまし汁 (豆腐・ふ・三つ葉)、切干し大根の炒め煮、きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>○調理法の要点 混合だしの取り方、きゅうりの切り方、あえ物・煮物の要領</p> <p>○その他 和食の配膳やマナー</p> <p>☆重点項目 「おいしさ」「衛生」</p>
六	8 9	<p>【評価規準】 ビタミン・無機質の栄養的特質、調理上の性質について理解している。 (知識)</p> <p>ビタミン・無機質についてのグラフや資料を正しく読み取り、分かりやすい資料作成及び発表をしようとしている。 (思考力・判断力・表現力)</p> <p>【評価方法】 記述の確認 (提出プリント) 行動の観察 (グループ活動時の取り組みの様子) 筆記テスト</p>	<p><第2回調理実習に関連する栄養・調理> ○ビタミン・無機質に関するグラフや資料の読み取り・発表資料作り・発表によって栄養的な特質や調理上の性質について理解する。 (ジグソー法・KP法)</p> <p>○確認問題に取り組み、理解度をチェックする。</p>
七	10 11	<p>【評価規準】 野菜の炒め方、でんぷんの扱い方、寄せ物の要領について理解している。 (知識)</p> <p>中国料理に適した配膳ができる。 (技能)</p> <p>生ゴミの減量にむけて工夫している。寒天とゼリーの違いによる寄せ物の特徴に気付くことができる。 (思考力・判断力・表現力)</p> <p>【評価方法】 行動の観察 (中国料理の配膳、ゴミの減量化) 記述の確認 (提出プリント) 筆記テスト</p>	<p>【第2回調理実習・中国風献立】</p> <p>献立 炒麺、清川コウ蛋、ナイ豆腐</p> <p>○調理法の要点 野菜の炒め方、でんぷんの扱い方、寄せ物の要領 (寒天の扱い方)</p> <p>○その他 ナイ豆腐とミルクゼリーの試食 中華の配膳とマナー 残飯量ランキング</p> <p>☆重点項目 「おいしさ」「衛生」+「環境」</p>
八	12 13	<p>【評価規準】 脂質・たんぱく質の栄養的特質、調理上の性質について理解している。 (知識)</p> <p>脂質についてのグラフや資料を正しく読み取ろうとしている。 (思考力・判断力・表現力)</p> <p>【評価方法】 記述の確認 (提出プリント)、筆記テスト</p>	<p><第3回調理実習に関連する栄養・調理> ○脂質に関するグラフや資料の読み取りによって主体的に理解を深める。 ○たんぱく質の特徴や多く含む食品について理解する。</p>

九	14 15	<p>【評価規準】 ホワイトルウの作り方、ゼラチンの扱い方、洋食の配膳とテーブルマナーについて理解している。(知識) 手順や効率を考えながら作業している。 (思考力・判断力・表現力)</p> <p>【評価方法】 行動の観察(作業手順の状況、試食時の配膳・マナー) 筆記テスト</p>	<p>【第3回調理実習・洋風献立】</p> <p>献立 魚のオープン焼き、コーンスープ、オレンジゼリー</p> <p>○調理法の要点 ホワイトルウの作り方、ゼラチンの扱い方</p> <p>○その他 生徒たち自身で作業の流れを考え実習を進める 洋食の配膳とマナー</p> <p>☆重点項目 「おいしさ」「衛生」「環境」＋「手際」</p>
十	16 17	<p>【評価規準】 栄養・食品・調理に関する既習の知識を生かし、問題点を指摘できる。さまざまな観点を踏まえて改善案を考えている。(思考力・判断力・表現力) 自らの生活に活かそうと主体的に考え、工夫しようとする実践的な態度を身に付けている。 (主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>【評価方法】 行動の観察(グループ活動時の取り組みの様子) 記述の確認(提出プリント)</p>	<p>○栄養・食品・調理に関する既習の知識を生かし、示された1日分の献立の問題点を指摘する。 ○グループで話し合いながら改善案を考える。 ○他のグループの意見を聞き、理解を深める。</p>
十一	18 19	<p>【評価規準】 弁当作りのポイント(調理の組み合わせ、詰め方、衛生面)について理解している。(知識) 前時の学習を踏まえて献立の改善案を考えている。(思考力・判断力・表現力)</p> <p>【評価方法】 記述の確認(提出プリント)、筆記テスト</p>	<p>【第4回調理実習・弁当献立】</p> <p>献立 チキン南蛮、卵焼き、ひじきの煮物、ゆでブロッコリー、トマト、果物</p> <p>○調理法の要点 揚げ物の要領、乾物の扱い方、卵の熱凝固性、</p> <p>○その他 弁当の詰め方</p> <p>☆重点項目 「おいしさ」「衛生」「環境」「手際」</p>
十二	20 21	<p>【評価規準】 健康や環境に配慮した食生活や食を取り巻く環境の変化について考察できる。(思考力・判断力・表現力) 健康や環境に配慮したよりよい食生活の創造について考え、工夫しようとする実践的な態度を身に付けている。 (主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>【評価方法】 行動の観察(グループ活動時の取り組みの様子) 記述の分析(提出プリント) 筆記テスト</p>	<p>○食生活の課題(朝食の欠食/食の外部化/食事形態の変化/栄養バランスの変化/食品ロス/フードマイレージ/食料自給率)に関する資料の読み取りやグループでの協議を通し、現在の食生活の課題について考え、和食の良さやこれからの望ましい食生活のあり方について考えを深める。 (ジグソー法)</p>

授業展開計画

科目名	家庭基礎	実施日	令和元年10月29日(火) 3限目
場所	第1被服室	指導者	教諭 ○○○○
対象者	普通科 1年A組 40名(男子18名・女子22名)		
単元名	食生活と健康(全21時間)	使用教科書	家庭基礎(第一学習社)
本時の主題	示された1日分の献立を改善しよう(本時 17/21時間)		
前時の目標	栄養や食品、調理に関する既習の知識を生かし、示された献立の問題点を指摘できる。 (思考力・判断力・表現力)		
本時の目標	さまざまな視点を踏まえて献立の改善案を考えることができる。さらに、このことをとおして自らの生活に生かそうとする実践的な態度を養う。(思考力・判断力・表現力/主体的に学習に取り組む態度)		
評価方法	行動の観察(グループ活動時の取り組みの様子)・記述の確認(提出プリント)		
過程時間	主な学習活動	評価	
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> 本時の流れと目標を確認し、ゴールイメージを持つ。 各家庭で聞き取り調査をしてきた献立作成のポイントのまとめを見て、教科書に記載されているもの以外にもさまざまな視点があることに気づく。 		
展開1 20分	<ul style="list-style-type: none"> 前時に挙げた問題点を踏まえて、グループで話し合いながら料理カードを選択し、改善案を考える。 1日分の改善案が完成したら、パソコンを使って各食品群や栄養素の充足率をチェックし、改善案を再考する。 	行動の観察 (グループ活動時の取り組みの様子)	
展開2 10分	<ul style="list-style-type: none"> 各自のワークシートと発表用シートに、料理を差し替えたり追加したりした理由、摂取量の合計・充足率、うまくいった点や難しかった点を記入する。 	記述の確認(提出プリント)	
展開3 10分	<ul style="list-style-type: none"> 他の班の改善案を見て、自分の班の意見と違う視点や気づいたことなどをワークシートに記録する。 	記述の確認(提出プリント)	
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな視点から献立を考えることが重要であること、毎日きちんとバランスのとれた献立にするのは難しいため1週間程度のスパンでバランスをとれば良いということを確認する。 本時の自己評価を行い、感想をまとめる。 	記述の確認(提出プリント)	

「思考・判断・表現」の評価規準

1 不十分	2 達成	3 十分達成
1日分の献立の改善案を作成している。	栄養バランスを考え、1日分の献立の改善案を作成している。	栄養バランスだけでなく、多様な視点(調理法、旬、味つけ、彩り等)から1日分の献立の改善案を作成している。