

家庭総合学習指導案

1. 単元名 食生活を考える

2. 単元の目標

○我が国の食生活、食生活の変遷や文化について学び、人間と食べ物とのかかわりや食事の意識について理解を深める。

○現在の食生活に関心を持ち、健康的な食生活のあり方について考える力を身に付ける。

3. 単元について

○生徒のほとんどは食生活の管理を保護者に頼っており、日ごろの自分の食生活についてあまり意識をせずに生活しているように思われる。しかし、調理等に関する興味・関心は高く、将来は調理関係の仕事に就きたいと考えている生徒もいる。

○本校における高等部対象の食に関する指導は、卒業後の生活を健康的に過ごせるように食生活の自己管理能力を獲得することを目的として実施している。

本単元では、食事の意義や歴史、現代の食生活について学ぶことで、健康的な生活を送るために必要な食生活のあり方に関心を持ち、これから学ぶ「栄養」「食品」「調理」などについての学習の動機付けとしたい。

○本時の学習では、まずVTR「健康的な食事～栄養のバランス～」を見て現代の食生活の問題や改善のための手だてについて気付かせたい。それをもとに、主に栄養のバランスについて自分の食生活を点検し、学校給食と比較することで、食生活を見直すことができると考える。自分の食事への管理能力を養うことで理想的な食生活への理解へと発展させていきたい。

○生徒は聴覚障害があるため、視覚により授業の内容をとらえられるもの（文字カード、献立カード、ワークシート、プロジェクター、ノートパソコン、VTR、テレビ、ビデオ）を使用し、内容の理解を深めたり、理解したことが実践に結びついたりできるよう配慮した。

4. 指導計画

- (1) 人はなぜ食べるのか…………… 1時間
- (2) 食生活の歴史・食生活の中の科学…………… 1時間
- (3) 現代の食生活…………… 2時間（本時その2）

5. 本時の指導

(1)主題

食生活を考える ～自分の食生活をチェックしよう～

(2)目標

○毎日の食事を見直し、理想的な食生活とはどのようなものか理解する。

(②心身の健康 ③食品を選択する能力)

(3)展開

学習内容	教師の工夫と支援	評価の観点
1 本時の内容を知る。	・ 課題として出していた食生活のチェック表 「自分の食生活を点検してみよう」の記入が できているか確認し、本時の目標の意識 付けを行う。	・ 「自分の食生活を点検してみ よう」の記入が適切にでき ているか。
2 現代の食生活の改善点を見付け る。 (1)VTR「健康的な食事～栄養のバ ランス～」を視聴する。 (2)気付いた点、改善すべき点につ いて発表する。	・ VTRを見る前に注目して見るべきポイント を伝え、自分の意見を述べやすくする。 ・ 内容が伝わりやすいように、要点について の字幕を入れておく。 ・ 改善点を見付けるために、栄養バランスを 考えた学校給食献立例を提示する。	・ 改善点に気付き、ワークシー トに記入できたか。 ・ 自分の意見をまとめ、発表で きたか。
3 自分の一日の食生活の記録を見 て、気付いた点、改善点をまと め、より良い献立にする。	・ 自分の意見をまとめやすくするために不足 している部分（食品群、食材の分類など） にのみ限定して考えるように促す。	・ 自分の食生活の改善点に気付 くことができたか。 ・ 栄養バランスの取れた献立を 立てることができたか。
4 理想的な食生活とはどのような ものかを知る。	・ 教科書の食生活指針を活用し、栄養のバラ ンスのとれた献立を立てるポイントについ て説明する。 ・ 学校給食献立を提示し、栄養バランスのと れた献立のイメージを伝える。	・ ワークシートに自分の意見を まとめ、発表できたか。 ・ 理想的な食生活について理解 できたか。
準備物	文字カード、献立カード、ワークシート、プロジェクター、ノートパソコン、VTR、テレビ、ビデオ	

自分の食生活をチェックしよう！

1. ある中学生の一日の食事のVTRを見て

◎気づいた点

.....

.....

.....

◎改善点のポイント

.....

.....

.....

2. 自分の食生活を見て

1日に摂りたいめやす量 (g)

栄養上の特徴 食品群別摂取量 のめやす（17歳） 料理名		1 群		2 群		3 群				4 群			その他	加工食品 冷凍食品 調理済み 食品
		栄養を完全に する		体組織の構成 に役立つ		生理機能の調整に役立つ				エネルギー源となる				
		乳・ 乳製品	卵	魚介・ 肉	豆・ 豆製品	緑黄色 野菜	淡色 野菜	いも	果物	穀物	砂糖	油脂		
		200	40	120	60	120	230	110	150	320	5	20		
朝食														
昼食														
夕食														
間食														
	一日の合計													

・全くとれていない食品群

() ・ () ・ ()

・極端に少ない食品群

() ・ () ・ ()

3 理想的な食生活にするために

- 一日の（ ）のリズムから、健やかな生活リズムを。
- （ ）、主菜、（ ）を基本に、食事の（ ）を。→ 一汁三菜
- ごはんなどの（ ）をしっかりと。
- （ ）・果物、（ ）・乳製品、豆類、（ ）などを組み合わせて。
- （ ）や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

→地産池消、郷土料理、食材の旬



バランスのとれた食事

自分の食生活の改善案

□ 1日に摂りたいめやす量（g）

栄養上の特徴 食品群別摂取量 のめやす（17歳） 料理名		1 群		2 群		3 群				4 群			その他	加工食品 冷凍食品 調理済み 食品
		栄養を完全に する		体組織の構成 に役立つ		生理機能の調整に役立つ				エネルギー源となる				
		乳・ 乳製品	卵	魚介・ 肉	豆・ 豆製品	緑黄色 野菜	淡色 野菜	いも	果物	穀物	砂糖	油脂		
		200	40	120	60	120	230	110	150	320	5	20		
朝食														
昼食														
夕食														
間食														
	一日の合計													