研究授業の概要【家庭】について　　2023. 2. 7

【食生活分野:演習】

家族の献立を考えよう！

宮崎農業高校　家庭科　松本仁美

1　単元計画

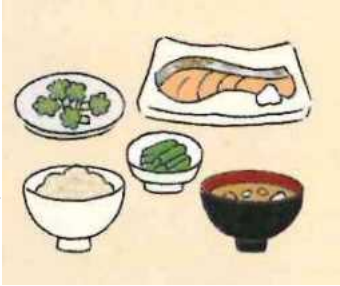
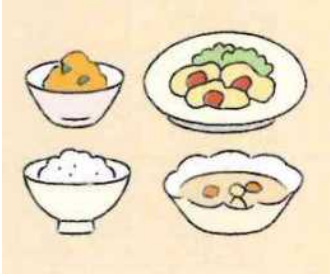
時	評価規準と評価方法
1 2	【評価規準】（知識・技能） 食事の意義や食生活の課題について理解し、食生活の課題を自分の生活と照らし合わせて考えることができる。 【評価方法】・記述の確認、自己評価
3 4	【評価規準】（知識・技能） 五大栄養素と食品、調理の基本、コロナ禍における調理実習などについて理解することができる。 【評価方法】・記述の確認、自己評価
5 6	【評価規準】（知識・技能） 炭水化物や脂質、それらの栄養素を多く含む食品などについて理解し、調理実習①の準備に主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】】・記述の確認、自己評価
7 8 実習① （これまでの既習事項を活用した演習）	【評価規準】（主体的に学習に取り組む態度） 実習①を通して、食生活の自立に必要な知識と技能を身に付け、日本の食文化に興味を持ち、協 ている。 【評価方法】・調理実習の記録
9 10	【評価規準】（知識・技能） たんぱく質やそれを多く含む食 解し、調理実習②の準備に主体 【評価方法】・記録の確認
11 12 実習② （これまでの既習事項を活用した演習）	【評価規準】（主体的に学習に取り組む態度） 実習②を通して、食生活の自立に必要な知識と技能を身に付け 西洋の食文化に興味を持ち、協働して主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】・調理実習の記録、行動の観察
13 14	【評価規準】（知識・技能） 無機質やビタミン、それらを多く含む食品について理解し、調理実習③の準備に主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】・記録の確認

時	評価規準と評価方法
15 16 実習③	【評価規準】（主体的に学習に取り組む態度） 実習③を通して、食生活の自立に必要な知識と技能を身に付け、中国の食文化に興味を持ち、協働して主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】・調理実習の記録、行動の観察
17 18	【評価規準】（知識・技能） 加工食品、健康食品、食中毒、食品添加物について理解し、調理実習④の準備に主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】・記録の確認
19 20 実習④	【評価規準】（主体的に学習に取り組む態度） 実習④を通して、食生活の自立に必要な知識と技能を身に付け、日本の食文化に興味を持ち、協働して主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】・調理実習の記録、行動の観察
21 22	【評価規準】（知識・技能） ・日本と世界の食文化、持続可能な食生活について理解し、自分の食生活と照らし合わせて考えることができる。また、調理実習⑤の準備に主体的に取り組もうとしている。
23 24 実習⑤	【評価規準】（主体的に学習に取り組む態度） 実習⑤を通して、食生活の自立に必要な知識と技能を身に付け、郷土料理に興味を持ち、協働して主体的に取り組もうとしている。 【評価方法】・調理実習の記録、行動の観察
25 26	（思考・判断・表現） 演習①「青年期の献立作成」
27 28 本時	（思考・判断・表現） 演習②「家族の献立作成」

2-① 本時（3限）の学習指導略案

過程（時間）	学習活動（3限目）	指導上の留意点	評価の観点 知	思	態
導入（2分）	・出欠点呼 ・学習目標と態度目標を理解する。	・Googlクラスルームへのログインを確認する。 ・4つの食品群別摂取量のめやすを使った家族の献立作成に取り組むことを伝える。			
展開Ⅰ（13分）	**ライフステージごとの食事の特徴を読み取り、家族の状態や嗜好等を考えることが大切だと分かる**	・献立の食品から必要とされている栄養素について、これまで学習した内容と関連付けて考えるよう助言する。 ・ライフステージの食事の特徴を説明する。 ・その家族の状態や嗜好を考え、適切な材料・切り方・調理法を工夫することを伝える。		○	
展開Ⅱ（15分）	【問2】 ・宮崎農太くんは4つの食品群別摂取量のめやすを用い、弟（5歳）と祖母（70歳）の献立を考えた。しかし、不足する食品群があるので、これをなるべく満たすような夕食献立を考える。 ①17歳男子と比べ、弟と祖母のめやす量にはどのような特徴があるか考え、表現する。 ②献立について、弟と祖母それぞれ、特に不足する食品群が何であるかを、読み取ることができる。	・動物たんぱく質や炭水化物・脂質の摂取量めやすは年齢に応じて異なること、無機質やビタミンの多く含む食品群の摂取量は大きく変わらないことに留意させる。 ・弟の特に不足する食品群は、「豆・豆製品」、「野菜」、「いも」、「果物」だと確認する。 ・祖母の特に不足する食品群は、「乳・乳製品」、「豆・豆製品」、「いも」、「果物」だと確認する。		○ ○	
展開Ⅲ（20分）	・前回の授業（青年期の献立作成）から、献立作成の視点を確認する。 ③不足している食品群を使った夕食の献立を作成し、摂取量全体がなるべく平均化できるようにする。 ・弟と祖母食生活の特徴を理解し、献立作成に反映することができる。 ・献立作成のためのGoogleスプレッドシートへの入力について理解する。	・前回のジャムボードを使って考えた献立作成の視点を提示する。 ・一汁三菜を基本とし、献立作成の進め方を確認し、献立作成上の留意点にチェックをいれるよう指導する。 ・1～4班は弟の献立を、5～8班は祖母の献立を作成するよう指示する。 ・教科書やネットを活用し、1人分の分量を入力するなど、献立作成上の留意点を伝える。		○	○

※評価の観点　「知」：知識及び技能　「思」：思考力・判断力・表現力等　「能」：主体的に学習に取り組む態度

献立	献立内容	ライフステージ名
A	さんまの塩焼き、 ひじきの煮物、 わかめの酢の物、 白飯、のっぺい汁 	高齢期 ＜選んだ理由＞ たんぱく質・カルシウムを多く含む。 かみやすく、飲み込みやすい。
B	豚肉の生姜焼き、 厚揚げと根菜の煮物 きんぴらごぼう、 白飯、みそ汁、 果物、牛乳 	青年期 ＜選んだ理由＞ 炭水化物・たんぱく質がしっかり摂れる。 果物・牛乳でらビタミンと無機質を摂れる。
C	鮭の塩焼き、 ほうれん草のお浸し、 ブロッコリーのごま和え、 胚芽米、豚汁 	妊婦・授乳期 ＜選んだ理由＞ 鉄分・カルシウムが十分摂れる。 葉酸を多く含む食品を摂っている。
D	とり肉のピカタ、 かぼちゃのサラダ、 白飯、 根菜ミルクスープ 	幼児期 ＜選んだ理由＞ たんぱく質・カルシウムを多く含む。 味付けは薄めにしてある。

2-② 本時（3限）の学習指導略案

過程（時間）	学習活動（3限目）	指導上の留意点	評価の観点 知	思	態
導入（2分）	・出欠点呼 ・学習目標と態度目標を理解する。	・Googlクラスルームへのログインを確認する。 ・4つの食品群別摂取量のめやすを使った家族の献立作成に取り組むことを伝える。			
展開Ⅰ（13分）	【問1】 ・教科書のライフステージごとの食事の特徴を読み、4つの献立について、どのライフステージの献立か、食事の内容から考える。 ・解答とその根拠を聞いて理解し、その家族の状態や嗜好、安全性などを考えた献立作成が大切だと分かる。	・献立の食品から必要とされている栄養素について、これまで学習した内容と関連付けて考えるよう助言する。 ・ライフステージの食事の特徴を説明する。 ・その家族の状態や嗜好を考え、適切な材料・切り方・調理法を工夫することを伝える。		○	
展開Ⅱ（15分）	食品群別摂取量のめやすを用い、弟（5歳）と祖母（70歳）の食品の摂り方の特徴を知る。献立からどの食品群が不足するか考える。	・動物たんぱく質や炭水化物・脂質の摂取量めやすは年齢に応じて異なること、無機質やビタミンの多く含む食品群の摂取量は大きく変わらないことに留意させる。 ・弟の特に不足する食品群は、「豆・豆製品」、「野菜」、「いも」、「果物」だと確認する。 ・祖母の特に不足する食品群は、「乳・乳製品」、「豆・豆製品」、「いも」、「果物」だと確認する。		○ ○	
展開Ⅲ（20分）	・前回の授業（青年期の献立作成）から、献立作成の視点を確認する。 ③不足している食品群を使った夕食の献立を作成し、摂取量全体がなるべく平均化できるようにする。 ・弟と祖母食生活の特徴を理解し、献立作成に反映することができる。 ・献立作成のためのGoogleスプレッドシートへの入力について理解する。	・前回のジャムボードを使って考えた献立作成の視点を提示する。 ・一汁三菜を基本とし、献立作成の進め方を確認し、献立作成上の留意点にチェックをいれるよう指導する。 ・1～4班は弟の献立を、5～8班は祖母の献立を作成するよう指示する。 ・教科書やネットを活用し、1人分の分量を入力するなど、献立作成上の留意点を伝える。		○	○

※評価の観点　「知」：知識及び技能　「思」：思考力・判断力・表現力等　「能」：主体的に学習に取り組む態度

【食生活分野：演習】

弟と祖母の献立をつくろう！

～「４つの食品群別摂取量のめやす」を使った献立作成～

17歳男子と比べ、弟と祖母のめやす量にはどのような特徴があるか

表1	第1群		第2群		第3群			第4群		
食品 対象	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀類	油脂	砂糖
弟（5歳）	250	30	50	60	240	50	150	160	10	5
農太（17歳）	320	50	200	80	350	100	200	430	30	10
祖母（70歳）	250	50	120	80	350	100	200	250	15	10

無機質やビタミンの多く含む食品群は、17歳男子と大きく変わらないか同量である。

年齢・性別等に応じて、摂取量のめやすが異なる食品群。
動物性たんぱく質や炭水化物・脂質の摂取量に気を付ける。

	１日目の献立（10月）
朝食	パン、野菜サラダ、 フルーツのヨーグルトあえ
昼食	弁当（おにぎり、卵焼き、豚肉の野菜巻き、人参のリボンサラダ、ゆでブロッコリー、みかん）
夕食	ご飯、かきたま汁、鮭のホイル蒸し、さつまいものレモン煮、 きゅうりとトマトとしらすの酢の物
間食	ブラウニー

	2日目の献立（10月）
朝食	パン、スープジュリエンヌ、 鶏肉ときのこのクリーム煮
昼食	ちりめんじゃことレタスの炒飯、 涼拌茄子
間食	いちご大福 牛乳
夕食	弟（5歳）と祖母（70歳）の献立を 作成する

【食品群別摂取量のめやす】で家族の献立作成する場合

1日分では(20)～(30)%の増減はあってもよいが、数日から1週間で(平均化)できるようにする。

そのために、大まかな献立を立てておくと、買い物や食事作りが効率的になる。

【弟（5歳）の4つの食品群別摂取量のめやす】

70%未満の食品群

表2	1群		2群		3群			4群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀物	油脂	砂糖
1日目の合計	173	34	49	50	182	45	125	142	9	5
2日目の合計	225	20	25	20	123	20	50	108	6	2
2日分の合計	398	54	74	70	305	65	175	250	15	7
2日分のめやす量	500	60	100	120	480	100	300	320	20	10
2日分の過不足	-102	-6	-26	-50	-175	-35	-125	-70	-5	-3
2日分の充足率	80%	90%	74%	58%	64%	65%	58%	78%	75%	70%

幼児期は生長発育のために、たんぱく質 や 無機質

ビタミン などを多量に必要とする。

成人後の味覚の基礎をつくる時期なので、薄味にして、

色々な食品の味に慣れさせるとよい。

【祖母（70歳）の4つの食品群別摂取量のめやす】

70%未満の食品群

表3	1群		2群		3群			4群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀物	油脂	砂糖
1日目の合計	164	70	149	50	326	100	126	233	12	11.3
2日目の合計	175	25	50	20	235	30	50	178	10	3.7
2日分の合計	339	95	199	70	561	130	176	411	22	15
2日分のめやす量	500	100	240	160	700	200	400	500	30	20
2日分の過不足	-161	-5	-41	-90	-139	-70	-224	-89	-8	-5
2日分の充足率	68%	95%	83%	44%	80%	65%	44%	82%	73%	75%

高齢期は味覚が鈍くなり、味つけが濃くなる傾向がある。

消化のよい食事にするが、たんぱく質 や カルシウム 、

植物性油脂 が不足しないように注意する。

2-③　本時（3限）の学習指導略案

過程（時間）	学習活動（3限目）	指導上の留意点	評価の観点 知	思	態
導入（2分）	・出欠点呼 ・学習目標と態度目標を理解する。	・Googlクラスルームへのログインを確認する。 ・4つの食品群別摂取量のめやすを使った家族の献立作成に取り組むことを伝える。			
展開Ⅰ（13分）	【問1】 ・教科書のライフステージごとの食事の特徴を読み、4つの献立について、どのライフステージの献立か、食事の内容から考える。 ・解答とその根拠を聞いて理解し、その家族の状態や嗜好、安全性などを考えた献立作成が大切だと分かる。	・献立の食品から必要とされている栄養素について、これまで学習した内容と関連付けて考えるよう助言する。 ・ライフステージの食事の特徴を説明する。 ・その家族の状態や嗜好を考え、適切な材料・切り方・調理法を工夫することを伝える。		○	
展開Ⅱ（15分）	【問2】 ・宮崎農太くんは4つの食品群別摂取量のめやすを用い、弟（5歳）と祖母（70歳）の献立を考えた。しかし、不足する食品群があるので、これをなるべく満たすような夕食献立を考える。 ①17歳男子と比べ、弟と祖母のめやす量にはどのような特徴があるか考え、表現する。 ②献立について、弟と祖母それぞれ、特に不足する食品群が何であるかを、読み取ることができる。	・動物たんぱく質や炭水化物・脂質の摂取量めやすは年齢に応じて異なること、無機質やビタミンの多く含む食品群の摂取量は大きく変わらないことに留意させる。 ・弟の特に不足する食品群は、「豆・豆製品」、「野菜」、「いも」、「果物」だと確認する。 ・祖母の特に不足する食品群は、「乳・乳製品」、「豆・豆製品」、「いも」、「果物」だと確認する。		○ ○	
展開Ⅲ（20分）	前回の青年期の献立作成の視点を確認させ、弟と祖母の食生活の特徴を理解し、献立作成に反映することができる。	・前回のジャムボードを使って考えた献立作成の視点を提示する。 ・一汁三菜を基本とし、献立作成の進め方を確認し、献立作成上の留意点にチェックをいれるよう指導する。 ・1～4班は弟の献立を、5～8班は祖母の献立を作成するよう指示する。 ・教科書やネットを活用し、1人分の分量を入力するなど、献立作成上の留意点を伝える。		○	○

※評価の観点　「知」：知識及び技能　「思」：思考力・判断力・表現力等　「能」：主体的に学習に取り組む態度

保護者へのインタビュー(Google スプレッドシート)

「毎日の家族の献立を考える時に、困ることは何ですか？」

・何を作ろうか困る

・バランスのよい献立を考えることが困る

・仕事を終えてからなので煮込み料理が難しい

・家に作りたい料理の食材がない時

・家族の食べたい物がバラバラな時

・それぞれの好みが違う時

・月に2回すると、「また？」と言われる

演習①「青年期」の献立作成の視点（1班の場合）：ジャムボード使用

【１班】献立作成の留意点について

料理に対する

量　質　味　彩り　栄養素　香り　鮮度　旬　バランス

作る側

くふう　容易にできる　地産地消　経費　技術　時間　SDGs　バラエティー

献立作成のポイント

①栄養と嗜好、②費用、③調理の効率、④環境、⑤安全

弟と祖母の【10月の献立】をつくろう！

●1～4班 ⇒「弟の献立」
●特に不足する食品群 ⇒ 豆・豆製品、野菜、いも、果物

弟の食生活の特徴	果物の梨とリンゴの食物アレルギーを持っている。 人参が苦手である。

●5～8班 ⇒「祖母の献立」
●特に不足する食品群 ⇒ 乳・乳製品、豆・豆製品、いも、果物

祖母の食生活の特徴	歯の一部が入れ歯で、噛む力が弱くなっている。 最近食欲が落ちている。

家族の献立作成のポイント

栄養と嗜好	・食品群別摂取量のめやすを利用し、家族全員の栄養を満たすようにする。 ・ライフステージの食事の特徴や嗜好を考えて、適切な材料・切り方・彩り・調理法・味を工夫する。
費用	・予算を立て、それに応じて食品を選ぶ。 ・生鮮食品は旬のものを選ぶと安価であり、栄養価も高いことが多い。
調理の効率	・調理の時間や労力の配分を考え、複雑な調理と単純な調理を組み合わせて効率よくする。 ・様々な調理器具を活用したり、常備菜や調理済み食品を利用したりする
環境	・地域の食材を利用すると、輸送にかかるエネルギーを節約できる。 ・食品を無駄にしないために、適量を守る。
安全	・食べる人の食物アレルギーをチェックする。 ・食中毒が起きやすい時期は、食品の扱い方に注意したり、生ものを控えたりする。

【献立の基本】:一汁二菜、一汁三菜で考える。

◉副菜
主菜に添(そ)える小さなおかず。野菜，いも，豆，海藻(かいそう)などから選ぶ。ビタミンや無機質を摂る。

◉主食
ご飯，パン，めんなどから選ぶ。炭水化物が中心の食材でエネルギーを摂る。

◉配膳
ご飯は左に，汁ものは右に。はしは基本的に，持ち手を右にし，横にそろえておく。料理は見た目が大事。食事様式，色や形，量に適した食器に，きれいに盛りつける。

◉主菜
メインのおかず。
肉，魚，卵，大豆製品から選ぶ。
たんぱく質を摂る。

◉汁もの
副菜の一つと考える。
主菜，副菜で使わなかった食材から選ぶ。
＊メニューによっては牛乳等の飲みものに変えてもよい。

【献立作成の順番】

①主菜　②副菜　③主食　④汁もの

【献立作成のポイント】

味つけの選択

主菜の味つけを中心に

主菜がしょうゆ味なら，副菜は酸味，塩味にするなど，主菜の味を中心に，ほかの料理の味を変える。

NG! 風味の強い料理が並ぶ

トマト味やクリーム味はおいしいけれど，風味の強いものばかりが並ぶと，くどくなる。

変化をつける

スパイスの効いた１品

カレー風味やしょうが風味など，香辛料を使った料理も取り入れる。

ときには，ご飯にも味を

炊き込みご飯や丼ものなどを取り入れよう。また，玄米や胚芽精米を利用すると，ビタミンや無機質，食物繊維が，精白米よりも多く摂れる。

彩り

副菜で彩りよく

彩りのよい食品といえば代表的なものは野菜。色彩豊かな献立は，栄養バランスもとれている。

NG! 色がさみしい

白や茶ばかりがめだつ食事は，炭水化物やたんぱく質，脂質ばかりに偏った食事であることが多い。

時間と手間

調理法を組み合わせる

加熱時間が必要で手間の多い調理ばかりでは，時間もかかるし疲れる。短時間でできる調理と組み合わせよう。

下準備や中食もじょうずに

空いた時間に下準備をしておいたり，中食を効果的に組み合わせることも考えよう。

◎彩りについて

献立に使う食材の色をカラフルにすると、

栄養素と食品群がバランスよくなる

◉主食

白

ご飯，パン，めん
白い食品が多い。

◉主菜

茶

煮もの，焼きものなど，調理した魚や肉は茶色が多い。

＋

◉副菜・汁もの　野菜，いも，豆，海藻はカラフル。数色選ぶといろいろな食品が摂れる。

赤

にんじん，トマト，赤パプリカなど

黄

かぼちゃ，とうもろこし，大豆など

緑

ほうれんそう，ピーマン，ブロッコリーなど

白

たまねぎ，はくさい，豆腐（とうふ）など

紫

黒

ごま，のり，わかめ，ひじきなど

3-① 本時(4限)の学習指導略案

過程 (時間)	学習活動（4限目）	指導上の留意点	評価の観点		
			知	思	態
導入 (3分)	・出欠点呼、学習目標と態度目標を理解する。 ・前時の続きを確認する。 ・献立作成のためのGoogleスプレッドシートへの入力について確認する。	・献立決定後は、Googleスプレッドシートに1人分の量を入力し、摂取量全体がおおよそ平均化できたか確認させる。多少の過不足はあっても構わないことを伝える。			
展開Ⅲ (15分)	献立作成の視点に注意し、 既習事項を活用して 1～4班は「弟の献立作成」を、 5～8班は「祖母の献立作成」を 班で協働しておこなう。	・献立作成のポイントを確認する。 ・一汁二菜や一汁三菜を基本とし、献立作成の進め方を確認し、献立作成上の留意点にチェックをいれるよう指導する。 ・献立表の行を増やしたい場合は申し出るよう伝える。 ・献立作成と発表資料への入力し、発表者を決めておくことを指示する。 ・机間巡視をして進捗状況を把握し、進度が遅れている班には適切な助言をおこなう。		○	○
展開Ⅳ (20分)	【発表】 ・1～4班は弟の献立を、5～8班が祖母の献立を発表し、発表内容を記録したり、気づいたことを書きとめたりする。	・以下について発表するよう指導する。 ①献立名 ②食品群の充足 ③献立作成の工夫 ④献立作成した感想			○
まとめ (12分)	・食品群別摂取量のめやすについて、献立作成の際には1日分では20～30%の増減はあってもよいが、数日から1週間で平均化できるようにすればよいことを体感する。 ・演習全体に振り返り、Googlフォームに記入する。	・自分や家族の食生活を振り返り、献立作成上の留意点を考慮して、まずは数日から1週間で、すべての食品群を取り入れるような食事の実現に努めるよう伝える。 ・食品の購入や調理を考えた献立作成の視点に留意するよう伝える。		○	

●献立作成の進め方

①一汁二菜、一汁三菜を基本に考える。

②献立作成上の注意

- □ 不足する食品群を使っているか：「栄養」
- □ 他の献立と内容や調理法等が重複していないか：「栄養」
- □ 食べる人の食事の特徴や嗜好を考えて、材料・切り方・彩り・調理法・味を工夫しているか：「嗜好」
- □ 地元や国産の旬の食材を使っているか：「環境」・「費用」
- □ 食物アレルギーをチェックしたか：「安全」

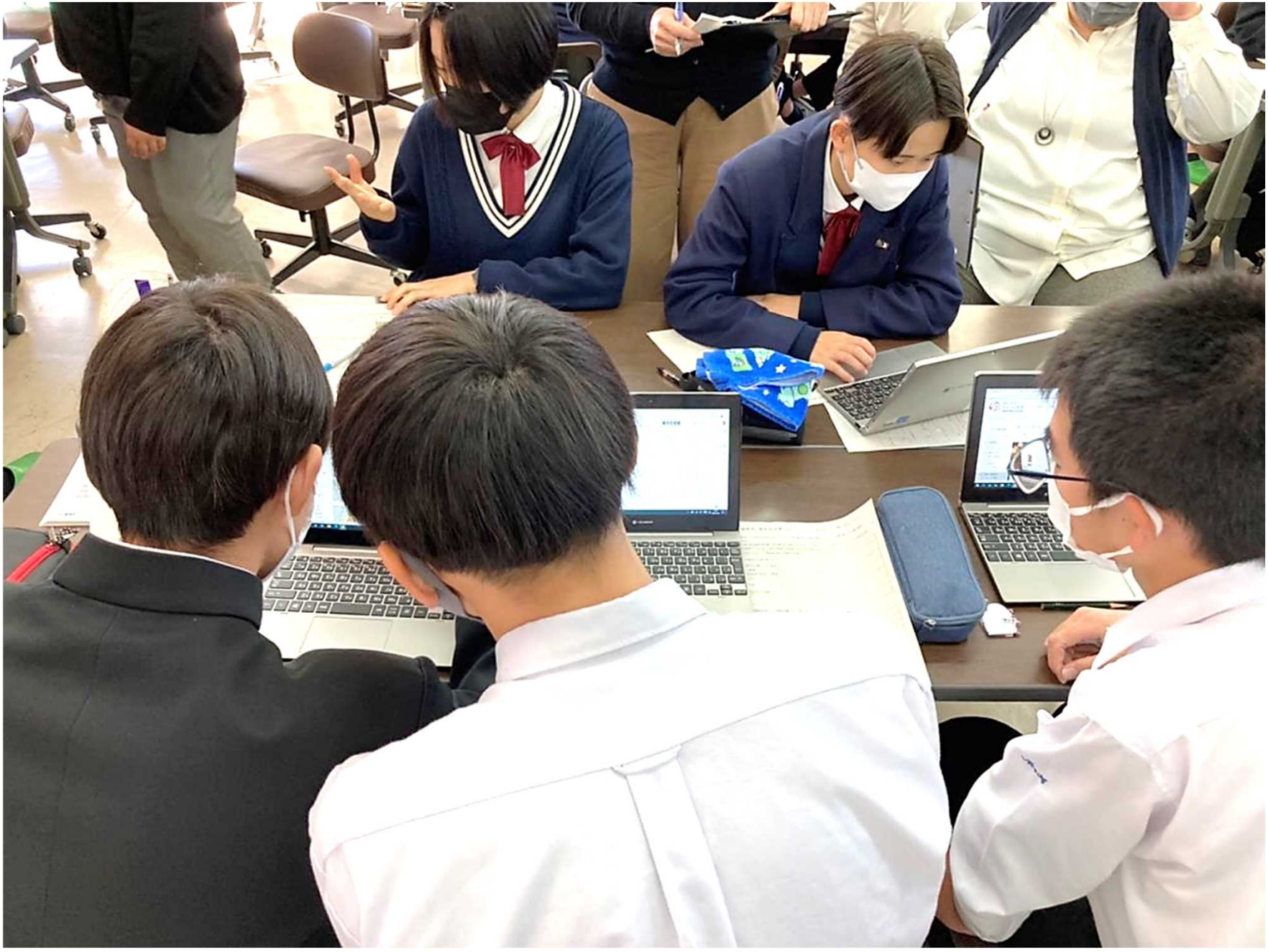
③献立が決定したら、Googleスプレッドシートに1人分の量を入力し、摂取量全体がおおよそ平均化できたか確認する。

※幼児（弟）と高齢者（祖母）の1食分の量に注意すること

※食品群に分類できない食品は入力しなくてよい。

④献立名と献立作成での工夫点を入力する。

生徒のICT活用の様子



各班、以下の発表資料に入力すること

●1～4班 ⇒「弟の献立」　　●5～8班 ⇒「祖母の献立」

＜発表資料＞　入力先:「弟の献立」、「祖母の献立」の各班のシート

①献立名（※イメージ写真をつけてもよい）

②2日分の食品群別摂取量の充足率

③献立作成での工夫点

・弟の苦手な人参の用い方

・噛む力が弱くなった祖母への配慮のしかた

・その他

3-② 本時(4限)の学習指導略案

過程 (時間)	学習活動（4限目）	指導上の留意点	評価の観点		
			知	思	態
導入 (3分)	・出欠点呼、学習目標と態度目標を理解する。 ・前時の続きを確認する。 ・献立作成のためのGoogleスプレッドシートへの入力について確認する。	・献立決定後は、Googleスプレッドシートに1人分の量を入力し、摂取量全体がおおよそ平均化できたか確認させる。多少の過不足はあっても構わないことを伝える。			
展開Ⅲ (15分)	【問2】 ・宮崎農太くんは4つの食品群別摂取量のめやすを用い、弟(5歳)と祖母(70歳)の献立を考えた。しかし、不足する食品群があるので、これをなるべく満たすような夕食献立を考える。 ・発表資料 ①献立名 ②2日分の食品群別摂取量の充足率の表 ③献立作成の工夫 ※時間があれば写真を挿入	・献立作成のポイントを確認する。 ・一汁二菜や一汁三菜を基本とし、献立作成の進め方を確認し、献立作成上の留意点にチェックをいれるよう指導する。 ・献立表の行を増やしたい場合は申し出るよう伝える。 ・献立作成と発表資料への入力し、発表者を決めておくことを指示する。 ・机間巡視をして進捗状況を把握し、進度が遅れている班には適切な助言をおこなう。		○	○
展開Ⅳ (20分)	各班代表者の発表を聞き、新たな気づきや感想をワークシートに記入する。	・以下について発表するよう指導する。 ①献立名 ②食品群の充足 ③献立作成の工夫 ④献立作成した感想			○
まとめ (12分)	・食品群別摂取量のめやすについて、献立作成の際には1日分では20～30%の増減はあってもよいが、数日から1週間で平均化できるようにすればよいことを体感する。 ・演習全体に振り返り、Googlフォームに記入する。	・自分や家族の食生活を振り返り、献立作成上の留意点を考慮して、まずは数日から1週間で、すべての食品群を取り入れるような食事の実現に努めるよう伝える。 ・食品の購入や調理を考えた献立作成の視点に留意するよう伝える。		○	

4　生徒の作品例:【弟の献立】（スプレッドシートの画面）

白米	無白米								70		
豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉			50							
	豆腐								80		
	サラダ油									3	
	水溶					30					
	にんじん				10						
ポテトサラダ	じゃがいも						50				
	人参					15					
	ベーコン			9							
	たまねぎ					5					
	きゅうり					12					
	酢										0.5
	グリンピース				20						
バナナ、ぶどう、キウイの盛り合わせ	バナナ							50			
	ぶどう							30			
	キウイ							50			
シチュー	たまねぎ					20					
	にんじん					10					
	牛乳	90									
今日合計		90	0	50	30	92	50	130	150	3	0.5
2日目の合計		305	20	75	50	215	70	180	266	13	3.7

各料理の食品の重量を入力する

4班　献立	食品	※1群		※2群		※3群			※4群		
		乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀物	油脂	砂糖
1日目の合計		173	36	49	50	182	45	125	145	11	6.8
2日目の合計		305	20	75	50	215	70	180	266	13	3.7
2日分の合計		478	56	124	100	397	115	305	411	24	10.5
2日分の4つの食品群別量のめやす 食材数レベル0（8品）の場合>>>

5　生徒の作品例②:【祖母の献立】（スプレッドシートの画面）

さつまいもご飯	さつまいも						75				
ひき肉と豆腐のニラ炒め	米								100		
	鶏ささみ			30							
	とうふ				45						
	にら					10					
	卵		30								
かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ					150					
	酒										
	鶏ささみ			50							
	砂糖				50						
	かたくり粉								適量		
	しょうゆ				9						
フルーツゼリー	ミックスフルーツ							250			
	リンゴジュース							10			
	グラニュー糖										5
冬野菜のポタージュ	かぶ					50					
	たまねぎ					30					
	牛乳					20					
	牛乳	120									
	粉チーズ	18									
	バター									10	
	ごぼう					20					
1日目合計		138	30	80	104	320	75	260	100	10	5
2日目の合計		313	55	150	124	555	105	310	278	24	9.7

6班　献立	食品	※1群		※2群		※3群			※4群		
		乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀物	油脂	砂糖
1日目の合計		164	70	149	50	328	100	128	233	15	13.3
2日目の合計		313	55	150	124	555	105	310	278	24	9.7
2日分の合計		477	125	299	174	881	205	438	511	39	23
2日分の4つの食品群別量のめやす<身体活動レベルⅡ（普通）の場合> 祖母（70歳）の1人1日群別量のめやす	めやす量	500	100	240	160	700	200	400	500	30	20
	2日分の過不足	-23	25	59	14	181	5	38	11	9	3
	2日分の充足率	95%	125%	125%	109%	126%	103%	109%	102%	130%	115%

※充足率は70～130％の間であればよい

副菜①

副菜②

主菜

主食

汁物

<献立作成の工夫>

1．噛む力が弱くなった祖母への配慮

柔らかい　小さい　　食べやすい

2．食欲減退の祖母への配慮

量を少なくおいしそうに

色合い

3．その他の献立作成の工夫

イメージ写真も挿入した

不足していた黄色の食品が70～130％におさまればよい。

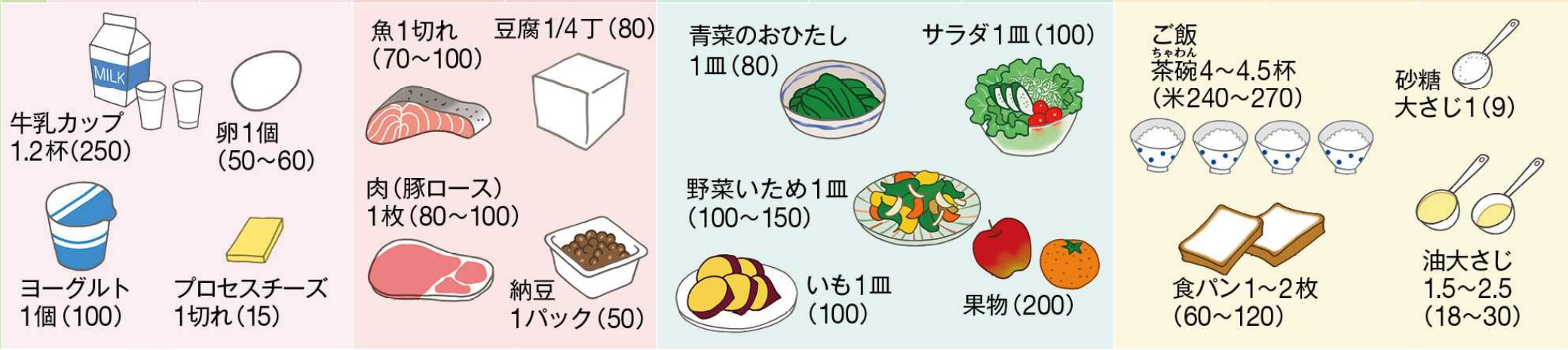
「何を」「どれだけ」 食べたらよいか

④ **4つの食品群別摂取量の目安による食品構成**（15～17歳，1人1日あたり，身体活動レベル普通（Ⅱ）の場合）

（g）

食品群とその摂取量の目安	第1群		第2群		第3群			第4群		
	乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	いも	果物	穀類	油脂	砂糖
男	320	50	200	80	350	100	200	430	30	10
女	320	50	120	80	350	100	200	350	20	10

食品の概量



（注）菓子・飲料などの嗜好品，種実類は第4群に含まれる。

１週間くらいで全ての食品を摂ることから始めよう

3-③　本時（4限）の学習指導略案

過程 （時間）	学習活動（4限目）	指導上の留意点	評価の観点		
			知	思	態
導入 （3分）	・出欠点呼、学習目標と態度目標を理解する。 ・前時の続きを確認する。 ・献立作成のためのGoogleスプレッドシートへの入力について確認する。	・献立決定後は、Googleスプレッドシートに1人分の量を入力し、摂取量全体がおおよそ平均化できたか確認させる。多少の過不足はあっても構わないことを伝える。			
展開Ⅲ （15分）	【問2】 ・宮崎農太くんは4つの食品群別摂取量のめやすを用い、弟（5歳）と祖母（70歳）の献立を考えた。しかし、不足する食品群があるので、これをなるべく満たすような夕食献立を考える。 ・発表資料 ①献立名 ②2日分の食品群別摂取量の充足率の表 ③献立作成の工夫 ※時間があれば写真を挿入	・献立作成のポイントを確認する。 ・一汁二菜や一汁三菜を基本とし、献立作成の進め方を確認し、献立作成上の留意点にチェックをいれるよう指導する。 ・献立表の行を増やしたい場合は申し出るよう伝える。 ・献立作成と発表資料への入力し、発表者を決めておくことを指示する。 ・机間巡視をして進捗状況を把握し、進度が遅れている班には適切な助言をおこなう。		○	○
展開Ⅳ （20分）	【発表】 ・1～4班は弟の献立を、5～8班が祖母の献立を発表し、発表内容を記録したり、気づいたことを書きとめたりする。	・以下について発表するよう指導する。 ①献立名 ②食品群の充足 ③献立作成の工夫 ④献立作成した感想			○
まとめ （12分）	演習を振り返り、大切だと思ったキーワードや班活動で貢献した人やその内容をGoogleフォームに入力する。	・自分や家族の食生活を振り返り、献立作成上の留意点を考慮して、まずは数日から1週間で、すべての食品群を取り入れるような食事の実現に努めるよう伝える。 ・食品の購入や調理を考えた献立作成の視点に留意するよう伝える。		○	

4-① 授業の振り返り

11/16 :3B「家総」授業後アンケート（家族の献立作成）

出席番号を選んでください。 *

選択

1．今日の授業内容について、当てはまるところを１つ選んでください。 *

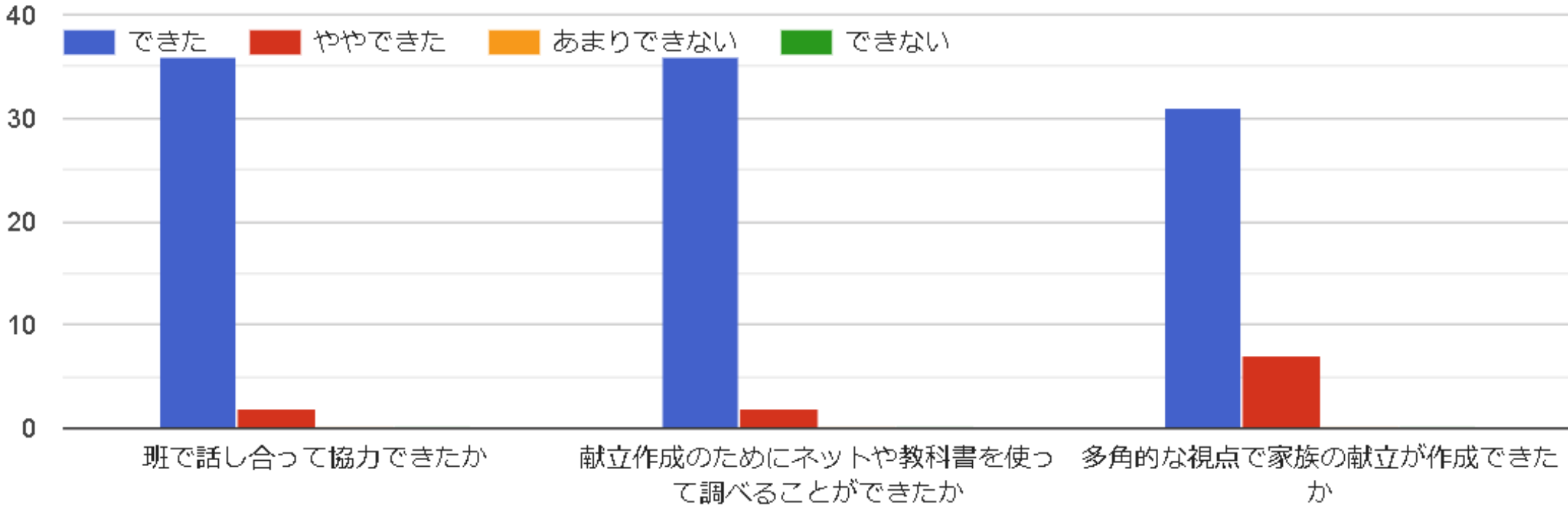
4つの尺度を用いて
自己評価をおこなった

	できた	ややできた	あまりできない	できない
班で話し合って協力できたか	○	○	○	○
献立作成のためにネットや教科書を使って調べることができたか	○	○	○	○
多角的な視点で家族の献立が作成できたか	○	○	○	○

授業の振り返り①:「授業内容について」

1．今日の授業内容について、当てはまるところを１つ選んでください。

コピー



「班での話し合い」や「調査のしかた」、「献立作成の視点」について、＜できた＞・＜ややできた＞と自己評価していた。

4-②
授業の振り返り

2.「家族の献立」について、どのようなことに気をつけて作ったか。献立作成の視点を単語であげなさい。（いくつでも可） *

回答を入力

テキストマイニングしてワードクラウドした

3.班での話し合いの中で、献立の決め手となる言葉やアイディアを出した人がいれば、教えてください。（誰がどんなことをいったか） *

回答を入力

生徒同士の相互評価をおこなった

4．自分の家族の献立を立てる時に気をつけたいことはどんなことですか。 *

回答を入力

送信

フォームをクリア

授業の振り返り②:「家族の献立作成の視点で留意したこと」

●ワードクラウドした結果　※「AIテキストマイニングbyユーザーローカル」より

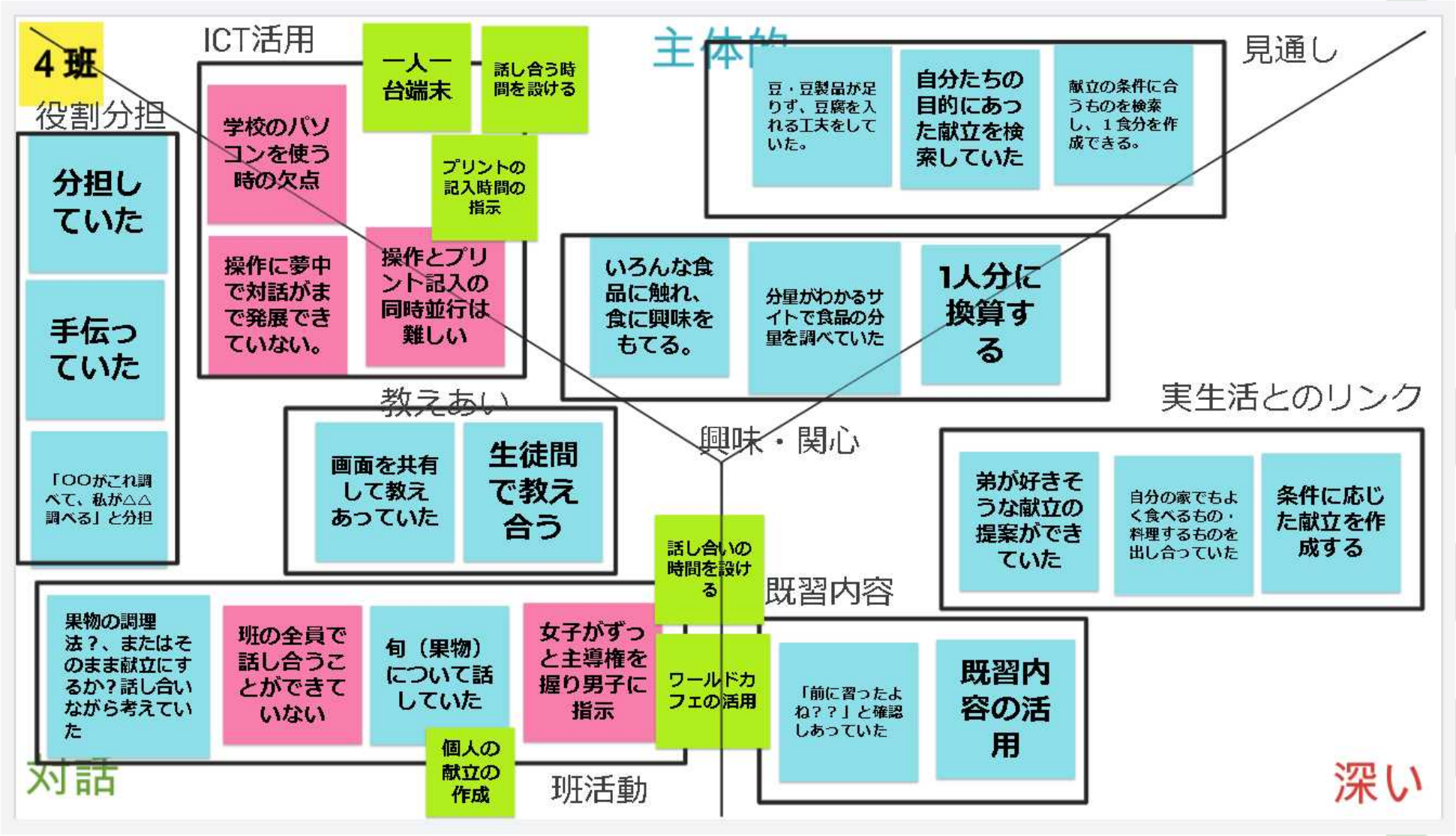
家族の献立作成の視点として、「栄養バランス」や「食品を充足すること」を重視していた。また、安全の視点を加えた「家族の状態」に応じて献立作成する必要があることを理解していた。

職員のICT活用の様子(ジャムボードによる研究協議)

5　研究協議

参加者の先生方にジャムボードを使い、主体的、対話的、深い学びの3つの視点から、＜よい点(水色付せん)＞と＜課題(ピンク付せん)＞をKJ法で分類し、＜その対策(黄緑付せん)＞について協議していただいた。

●協議例



6　課題と今後の展望

＜課題＞

●資料の提示のしかたを工夫する必要がある。

（紙面で提示する資料とGoogleスプレッドシートで 提示する資料を分ける。）

●端末の操作でつまづく生徒がいたり、情報の取捨選択ができない生徒がいた。（3年生だったので、端末の使い方に慣れていなかった。）

●生徒に考えさせる時間が不足した。

●献立作成に自由度がある分、時間がかかっていた。

＜今後の展望＞

●教材内容を精選して、より考えやすい教材にする。

●情報の選び方などの支援や的確な指示をおこなう。