

③学習指導案

学習指導案			
教科・科目名	家庭・家庭総合(4単位)	教科書	「家庭総合 自立・共生・創造」(東京書籍)
学年・学科	3年 生物工学科(男子28名・女子12名)		指導者 松本仁美
単元の目標 (単元で育成する資質・能力)	食生活を取り巻く課題、食の安全と衛生、日本と世界の食文化など、食と人との関わりについて理解を深める。ライフステージの特徴や課題に着目し、栄養の特徴、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するとともに、自己と家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付ける。おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について科学的に理解し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付ける。主体的に食生活を営むことができるよう健康及び環境に配慮した自己と家族の食事、日本の食文化の継承・創造について考察し、工夫する。		
具体的な評価規準			
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
食生活の科学と文化について、食と人との関わりを踏まえながら、各ライフステージの食生活の特徴について理解し、生涯を見通した食生活の管理ができる技能を身に付ける。また、栄養、食品、調理及び食品衛生などについて科学的に理解できるようにするとともに、日本の食文化の継承・創造について関心をもち、調理実習を通して食生活の自立に必要な知識と技能を身に付ける。	食生活に関わる情報を適切に判断し、生涯を通して健康や環境に配慮した安全な食生活を主体的に営むことができるようにするとともに、日本と世界の食文化に関心をもち、伝統文化に蓄積された知恵や経験を現代の食生活に生かすことができるよう考察し、工夫する。	体験的・実践的な活動において、課題解決に向けて科学的な視点で取り組み、粘り強く多角的に意見交換をしようとし、比較検討した結果から意思決定をしようとしている。	

単元計画			
次	時	評価規準と評価方法	学習活動
	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	・自分の食生活を振り返らせ、食事の意義や青年期の課題などの現代の食生活や健康上の課題などについて理解し、よりよい食習慣形成を目指し、これからの自分の食生活について考える。
	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	五大栄養素の働きと食品について、調理器具や切り方、計量の計算、計量スプーン・計量カップの使い方などの調理の基本について理解し、コロナ禍における調理実習について考える。
	5 6	【評価規準】(知識・技能) 炭水化物や脂質、それら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	・炭水化物や脂質の特徴、それらを多く含む食品の栄養的特性や調理性について理解する。 ・既習した栄養・食品と調理実習の関わりについて科学的に理解し、調理実習の進め方について、班で協働して取り組む。
	7 8	【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	・調理実習①「ご飯、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物」を通して、米の糊化や炒め煮のしかたなどを科学的に理解し、主体的に班員と協働して実習に取り組み、切り方や計量の技術を身に付ける。 ・和食の盛り付けや配膳、マナーについて考え、表現する。
	9 10	【評価規準】(知識・技能) たんぱく質やそれを多く含む食品、調理の基本などについて理解し、調理実習②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	・たんぱく質の特徴、たんぱく質を多く含む食品について理解し、たんぱく質の補足効果について自分の食生活と関わらせて具体的に考える。 ・既習した栄養・食品と調理実習の関わりについて科学的に理解し、調理実習の進め方について、班で協働して取り組む。
	11 12	【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	・調理実習②「パン、ポークピカタ、ブロッコリー、トマト、コーヒーゼリー」を通して、豚肉の筋切りや焼き方、ゼラチンの特徴などを科学的に理解し、主体的に班員と協働して実習に取り組み、食品の切り方・扱い方の調理技術を身に付ける。 ・洋食の配膳、マナーについて考え、表現する。
	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	・無機質やビタミンの特徴、それらを多く含む食品の栄養的特性や調理性について理解する。 ・既習した栄養・食品と調理実習の関わりについて科学的に理解し、調理実習の進め方について、班で協働して取り組む。

単元計画(つづき)				
次	時	評価規準と評価方法	学習活動	
	15 16	【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	・調理実習③「麻婆豆腐、清川鶴蛋、奶豆腐」を通して、中華料理の特徴や寒天の扱い方などを科学的に理解した上で主体的に班員と協働して実習に取り組み、食品の切り方・扱い方の調理技術を身に付ける。 ・中華の盛り付けや配膳、マナーについて考え、表現する。	
	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	・加工食品や健康食品について理解し、食中毒や食品添加物を理解し、安全な食生活について考え、表現する。 ・既習した栄養・食品と調理実習の関わりについて科学的に理解し、調理実習の進め方について、班で協働して取り組む。	
	19 20	【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	・調理実習④「さばのみそ煮、かき玉汁、ごま酢あえ、抹茶蒸しケーキ」を通して、煮物の作り方やだしの取り方などを科学的に理解した上で主体的に班員と協働して実習に取り組み、調理技術を身に付ける。 ・既習事項を活用して、正しく配膳できる。	
	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。	・日本と世界の食文化について理解し、宮崎の郷土料理や行事食について考える。また、食料自給率や食の安全性、環境負荷の少ない食生活など、持続可能な食生活を自分の生活にどのように取り入れられるか考え、表現する。 ・既習した栄養・食品と調理実習の関わりについて科学的に理解し、調理実習の進め方について、班で協働して取り組む。	
	23 24	【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	・調理実習⑤「弁当:卵焼き、チキン南蛮、切り干し大根の煮物、ブロッコリー、ミニトマト」を通して、宮崎県の郷土料理について理解し、主体的に班員と協働して実習に取り組み、弁当製作時の食品衛生や調理技術を身に付ける。 ・弁当の盛り付けや配膳、マナーについて考え、表現する。	
	25 26	【評価規準】(思考・判断・表現) 栄養バランスのよい食事について理解し、青年期の1日の献立について、班で協働して考え、主体的に取り組む、表現している。献立作成の視点を理解することができる。 【評価方法】・記録の確認	・食事摂取基準、食品群別摂取量の目安、食事バランスガイドについて理解し、献立作成の際に必要な視点を考える。 ・青年期の食事の特徴を理解し、1日分の献立を見通して、班で夕食の献立を考えて、栄養バランスや調理方法、旬の食材、地産地消など色々な視点に気づくことができる。	
本時	27 28	【評価規準】(思考・判断・表現) ライフステージごとの食事の特徴を理解し、既習事項を活用して資料を読み取り、家族の献立について班で協働して考え、主体的に取り組む、表現している。また、自分の食生活への活かし方を考えることができる。 【評価方法】・記録の確認、行動の観察	・ライフステージごとの食事の特徴を理解し、2日間の献立を見通して、「幼児用」と「高齢者用」の献立について、既習事項を活用して多角的な視点で献立を考えて改善し、表現する。 ・他の班の考えを知ることで、献立作成時の視点を再確認し、自分の家庭生活にどのように活かせるか、考え表現する。	

※理論と調理実習との関連性

理論の内容	調理実習の献立	理論と関連する主な食品	切り方	主な調理法
炭水化物、動物性たんぱく質、無機質、ビタミン	ご飯、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物	米、じゃがいも、牛肉、きゅうり、わかめ	人参(乱切り)、玉ねぎ(くし型切り)、きゅうり(半月切り)	炊く、炒め煮、和える
炭水化物、動物性たんぱく質、無機質、ビタミン	パン、ポークソテー、オクラ、トマト、玉ねぎと人参のスープ、コーヒーゼリー	パン、豚肉、ゼラチン、オクラ、玉ねぎ、人参	玉ねぎ・人参(せん切り) トマト(くし型切り)	焼く、ゆでる、汁物、寄せる
植物性たんぱく質、動物性たんぱく質、脂質、無機質、ビタミン	麻婆豆腐、清川鶴蛋、奶豆腐	豆腐、ひき肉、ハム、うずらの卵、ラード、長ねぎ、ほうれん草、牛乳、寒天	豆腐(さいの目)、長ネギ・にんにく(みじん切り)、ハム(せん切り)	炒める、ゆでる、汁物、寄せる
動物性たんぱく質、無機質、ビタミン、加工食品	さばのみそ煮、ごま酢あえ、かき玉汁、抹茶蒸しケーキ	さば、大根・人参・きゅうり、ごま、抹茶、みそ	大根・人参・きゅうり(せん切り)	煮る、和える、蒸す(フライパン)
動物性たんぱく質、脂質、加工食品、食中毒、食文化	弁当:卵焼き、チキン南蛮、切り干し大根の煮物、ブロッコリー、ミニトマト	鶏肉、卵、油、切り干し大根、弁当の詰め方、郷土料理	鶏肉(そぎ切り) 人参(せん切り)	焼く、揚げる、炒め煮、ゆでる

学習指導(略)案

教科名(科目名)	実施日時	令和4年11月16日(水)3限目(10:55~11:45)
	学年・学科	3年 生物工学科(男子28名・女子12名)
家庭(家庭総合)	実施場所	大会議室
	指導者	松本仁美

◆評価基準(主たる評価のポイント)

知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
A	4つの食品群別摂取量のめやすの見方や献立作成のポイントを十分理解している。ライフステージの特徴をつかみ、必要な栄養やそれに関する食品・料理、嗜好が異なることを理解し、献立作成に生かすことができる。	A	示された献立から、必要とされる栄養素とそれを含む食品や料理に関する情報を収集・活用して、ライフステージの食事の特徴を考えることができる。	A	
B	4つの食品群別摂取量のめやすの見方や献立作成のポイントをおおよそ理解している。ライフステージによって、必要な栄養や嗜好が異なることを理解している。	B	示された献立から、食品や料理に関する情報を収集・活用して、ライフステージの食事の特徴を考えることができる。	B	
C	4つの食品群別摂取量のめやすの見方や献立作成のポイントの理解が不十分である。ライフステージによって、必要な栄養や嗜好が異なることの理解が不十分である。	C	ライフステージに応じて、必要とされる栄養素とそれを含む食品や料理に関する情報を収集・活用が不十分である。	C	

◆評価基準(主たる評価のポイント)

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)	<ul style="list-style-type: none"> 出欠点呼 学習目標と態度目標を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<p>【問1】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<p>【問2】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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・技能 「思」:思考・判断・表現 「態」:主体的に学習に取り組む態度

学習指導(略)案

教科名(科目名)	実施日時	令和4年11月16日(水)4限目(11:55~12:45)
	学年・学科	3年 生物工学科(男子28名・女子12名)
家庭(家庭総合)	実施場所	大会議室
	指導者	松本仁美

◆評価基準(主たる評価のポイント)

知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度	
A		A	献立作成において、5つの視点(①食品群の充足、②他の献立とのバランス、③食べる人の状態への対応(切り方、調理法などの工夫)、④旬の食材、⑤地産地消のうち、全て取り入れて考え、その工夫を表現できる。	A	学んだ知識を活用して、多角的な視点で話し合い、各ライフステージの食事の特徴を踏まえた家族の献立について、班員の話聞いて、自分の意見を伝え、みんなの意見をまとめたり、新たな考えを生み出したりする。
B		B	献立作成において、上記の5つ視点のうち、3~4つを取り入れて考え、その工夫を表現できる。	B	学んだ知識を活用して、多角的な視点で話し合い、各ライフステージの食事の特徴を踏まえた家族の献立について、班員の話聞いて、自分の意見を伝えようとする。
C		C	献立作成において、上記の5つ視点のうち、2つを取り入れて考え、その工夫を表現できる。	C	学んだ知識を活用して、多角的な視点で話し合い、各ライフステージの食事の特徴を踏まえた家族の献立について、班員の話聞こうとする。

◆評価基準(主たる評価のポイント)

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(3分)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 献立決定後は、Googleスプレッドシートに1人分量を入力し、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)	<p>【問2】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<p>【発表】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		○	

※評価の観点 「知」:知識・技能 「思」:思考・判断・表現 「態」:主体的に学習に取り組む態度

