

科目名 家庭基礎

単元名 食生活と健康

内容のまとめり B 衣食住の生活の自立と設計 (1)食生活と健康

C 持続可能な消費生活・環境 (3)持続可能なライフスタイルと環境

1 単元の目標

- (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、おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について生活と環境の関わりについて理解するとともに、持続可能な食生活を営むために自己や家族の食生活の計画・管理、目的に応じた調理に必要な技能を身に付ける。
- (2) 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持続可能な社会を目指す観点から問題を見出して課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを根拠に基づいて、論理的に表現するなどして、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付ける。
- (3) 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、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、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・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するとともに、主体的に持続可能な食生活を営むために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。</p> <p>・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、生活と環境の関わりを踏まえて目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。</p>	<p>・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持続可能な社会を目指す観点から問題を見出して課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを根拠に基づいて、論理的に表現するなどして、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付けている。</p>	<p>・様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、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、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。</p>

3 指導と評価の計画 (19 時間)

時間	【ねらい】・学習活動	重点	記録	備考 ・は評価規準 () は評価方法
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 【単元を貫く課題】 健康的で持続可能な食生活を営むために、私たちにできることは？ </div>			
1	[1] 食生活の課題について考える (2 時間) 【ねらい】 食生活の課題や食事の意義、食生活を取り巻く環境などを理解し、これからの持続可能な食生活を送るために自分たちができることは何かを考えることができる。			
2	・食生活における課題を理解し、持続可能な食生活を送るために自分たちができることを考える。	思 ①	○	・食品ロスの現状を理解し、自分自身の問題として捉え、考えることができる。 (ワークシート) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 1 【単元を貫く課題】への問い </div>
3	[2] 食事と栄養・食品 (4 時間)			
4	【ねらい】 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について理解することができる。			
5	・自分の食事から食品に含まれる栄養素を学び、バランスのよい食事について考える。	知 ①		・食品の栄養的特質、調理上の性質について理解している。 (定期考査)
6	・食品の調理上の特性を知り、適切な調理を考える。			
7	[3] 食生活の選択と安全 (2 時間) 【ねらい】 食品の保存方法や食中毒の危険性・予防方法を理解するとともに、適切な取り扱いについて考えることができる。			
8	・身近な食品の表示から情報を正確に読み取り、適切な食品選択の方法を考える。 ・食品の選択と安全について、環境の面から考える。	知 ② 思 ②	○	・食中毒の原因と予防法、食品の安全・衛生に関わる基本的な知識が身についている。(定期考査) ・食品の選択・購入・保存や取扱いについて環境の視点から考えている。 (ワークシート) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 2～4 【単元を貫く課題】への問い </div>

9	<p>[4] 生涯の健康を見通した食事計画（2時間）</p> <p>【ねらい】一日に必要な食事摂取基準とそれを満たすための食品概量を理解し、家族の食生活の計画と管理ができる。</p>			
	<p>・食事摂取基準や食品群別摂取量のためやすを用い、何をどれくらい食べればよいか確認し家族の献立を考える。</p>	<p>知 ③ 思 ③</p>	○	<p>・栄養の機能と食品の関わり、食品の特性と調理との関係において科学的な思考を身に付け、食品の選択、栄養計算や献立作成など実際の食事作りに向けての判断ができる。</p> <p>（定期考査・ワークシート）</p>
10 11	<p>[5] 調理の基礎（5時間）</p> <p>【ねらい】食生活の自立に必要な調理の知識と技術を身につけると共に、配膳やマナーにも関心を持ち、日常生活における実践への意欲を高める。</p>			
12 13 14 15	<p>第1回 [お菓子] <家庭クラブ活動> 第2回 [調理の基本] 第3回 [和食献立] 第4回 [中華献立] 第5回 [洋食献立]</p>	<p>思 ④ 主 ①</p>		<p>・基本的な調理技術やマナーを身に付けている。</p> <p>・環境に配慮した実習に取り組んでいる。</p> <p>・衛生的で安全な実習を心掛け、意欲的に取り組んでいる。</p> <p>（行動観察、実習記録）</p>
16	<p>[6] 食生活の文化と知識（1時間）</p> <p>【ねらい】日本の食文化の成り立ちを理解する。</p>			
	<p>・日本の食文化の形成を理解し、郷土料理について調べる。</p>	<p>主 ②</p>		<p>・日本の食文化について成り立ちや特徴に興味をもって調べている。</p> <p>（行動観察）</p>
17	<p>[7] これからの食生活（3時間）</p> <p>【ねらい】持続可能な食生活の実現を目指して、主体的に行動できる。</p>			
18 19	<p>・日本の食料自給率の低下や輸入依存の実態を知り、その原因を探るとともに持続可能な食生活の工夫を考え実践し、発表する。</p>	<p>知 ④ 思 ⑤ 主 ③</p>	○	<p>・持続可能なライフスタイル実現には「継続」が重要であることを理解し、自分たちができるところを考え実践していこうとしている。</p> <p>（ワークシート、ホームプロジェクト 行動観察、実践発表、定期考査）</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5【単元を貫く課題】への問い</p>

4 学習活動と評価方法（学習指導案）

科目名	家庭基礎	使用教科書	家庭基礎 自立・共生・創造（東京書籍）	
単元名	第6章 食生活をつくる			
本時の主題	これからの食生活～持続可能なライフスタイルを目指して～（19/19時間）			
指導観	昨年度「SDGs」をテーマにホームプロジェクトに取り組んだが、その後継続して実践している生徒は半数に満たなかった。そこで、昨年度からの反省点として、今年はグループ活動を取り入れ、生徒たちの主体的・対話的な深い学びの中から「継続的に実践しようとする態度」の育成を目指したい。また、SDGsへの取組は、単なる環境保全だけを目的とした活動ではなく、それらの活動の根底には「他者への思いやりの気持ち」があることに気付かせ、優しい気持ちをもった生徒を育てていきたい。			
本時の目標	持続可能なライフスタイルを実現するために 私たちができることを考え継続して実践しよう。【主体的に学習に取り組む態度】			
過程	指導内容	生徒の学習活動	評価規準と評価方法	指導上の留意点
導入 2分	本時の 目標確認	・本時の目標を確認する。		・本時の目標と学習内容を確認する。
展開 43分	持続可能な 食生活を目 指して すべて人の ライフスタ イルを持続 可能にする	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 持続可能な実践に向けてグループ で製作したポスターを基に、自分た ちが現在取り組んでいることをパ ワーポイントで説明し発表する。 </div> <p>○予想される生徒の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地産地消の実践。 ・規格外品の活用。 ・保存方法の工夫。 ・廃棄部削減方法の工夫。 など <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 食生活における「12 つくる責任、 つかう責任」から実践していること が他の目標とも関わり、食生活のみ ならず、広く SDGs の目標達成に つながっていくことに気付く </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 持続可能なライフスタイルの実現 のために大切なことは何か？を考 える。 </div>	評価規準 【主体的態度】③ 持続可能なライフスタ イルの実現には「継続」 が重要であることを理 解し、自分たちができ ることを考え実践して いこうとしている。 <評価方法> ・発表内容 ・プリントへの記述 <Aの例> 「エシカル消費」の意 味を理解した上で、自 分の行動が未来や世界 の幸せに結びついてい くことに気付いてい る。	<Bを実現するための指導> ・ポスターをラミネー ト加工し台所に貼るこ とによって継続する意 識をもたせる。 ・自分たちの実践が社 会にどのような効果を もたらすのかを具体的 に考えさせることによ って、ひとつの小さな 行動が、継続すること で大きな力になってい くことに気付かせる。 <Cへの手だて> それぞれの効果が SDGs 17のどの目標 につながるのかを、出 てきた効果一つずつ順 番に考えさせる。 SDGs=やさしさ 「誰一人取り残さな い」気持ちの大切さを 確認させる。
まとめ 整理 5分	本時の まとめ	「エシカル消費」の意味を理解し、 誰もが健康・快適・安全なライフ スタイルを実現するために自分の意 識の持ち方や取るべき行動を確認 し、まとめる。		

5 成果と課題

	学習活動における具体的評価 規準（B）	「十分満足できる」と判断される状況（A）	「努力を要する」と 判断させる状況（C）
評 価	評価規準 【主体的態度】③ 持続可能なライフスタイル の実現には「継続」が重要であ ることを理解し自分たちがで きることを考え実践していこ うとしている。(16%)	「エシカル消費」の意味を理解した上で、自 分の行動が未来の、そして世界の幸せに結びつ いていくことに気付いている。 (84%)	実践していこう としない。 (0%)
生 徒 の 状 況	持続可能な社会の構築に向 けて、今後も継続して取り組 んでいきたいことを具体的に 述べている。	「エシカル消費」の意味を理解し、社会全体 の利益となる今後の自分の行動について具体 的に述べている。	該当者なし
記 述 例	SDGs を勉強していろいろ な問題があるけど、 <u>どんなこ ともにも共通して続けることが 重要だ</u> ということを学んだ。 問題は大きいけど自分にでき そうなことはたくさんあり、 <u>今使うのなら消費期限の近い ものを買ったり、地元で作ら れた野菜や旬の野菜を買うこ とが、持続可能な社会に役立つ ので小さいことを継続的に 行っていきたい。</u> また、SDGs はとても大きな問題だけど <small>小 さいことを一人ではなく、み んなで続けることに意味があ るので、そこを意識しながら 生活していきたい。</small>	私は、 <u>今回の学習を通して持続可能な社会を 作っていく必要があることが分かりました。</u> そ の際に <u>未来や世界のこと、みんなのことを考え て行動する必要がある</u> と分かりました。そのた めに、自分よりも貧困で食べたくても食べられ ない子供たちのことを考えて、 <u>エシカルな気持 ちで消費（賞味）期限の短いものを買う、地元 のものを買うなどの行動をしていきたいです。</u> <u>地産地消をすれば気候変動のものの一つでも ある CO2 の排出を抑えられる</u> と思います。 <u>消 費期限の短いものを買えば、少しは捨てられて しまう食品の量も減らすことができます。</u> だか らこれらのことを一人でするのではなく、家族 や友人も巻き込んで取り組んでいきたいです。 そして SDGs の 17 の目標を達成するために協 力していきたいです。またそれによって、やさ しさを広げエシカル消費ができるようになり たいです。	

【まとめと今後の課題】

「持続可能な社会を構築していく一員としての自覚と実践力の育成」をテーマに、「継続して行動できる実践力」を身につけさせる指導として「単元を貫く課題」を、「健康的で持続可能な食生活を営むために、私たちにできることは何か」と設定した。そして、「単元を貫く課題の問い」を随所に入れ考えさせることで、生徒は常にテーマを意識して課題に取り組むことができた。また、ホームプロジェクトをきっかけに継続実践の必要性、家族を中心に周りと協力して実践していこうとする意欲を高めることができた。また「エシカル消費」の意味を理解し、他者への思いやりを大切に「やさしさ」を持った生徒の育成にもつながったのではないかと感じている。今後は、地域への発信を行うことで、活動の幅を広げていきたい。