

科目名 家庭基礎  
 単元名 食生活をつくる  
 内容のまとめ B 衣食住の生活の自立と設計 (1)食生活と健康

## 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や管理、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いだして課題を設定し、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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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とともに、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技術を身に付けている。</li> <li>・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とともに、目的に応じた必要な技術を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全性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問題を見いだして課題を設定し、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課題を解決する力を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な人と協働し、無より良い社会の構築に向けて、食生活と健康について、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現しようとしている。</li> </ul>

### 生徒の様子

本校は、1学年5クラスの単位制普通科高校で、2年生で家庭基礎を学んでいる。年々外国につながるのある生徒が増加しており、今年度は入学者の半数以上が外国につながるのある生徒となっている。2年生は、普通クラス2クラス、国際クラス1クラス、進学クラス1クラスの5クラス編成で構成されている。日本語での日常会話が十分にできない生徒や日常会話ができてても学年相当の学習言語が不足し、学習活動への参加に支障が生じている生徒は、学校設定科目「日本語」の授業を履修している。授業では、やさしい日本語を心掛け、プリント類には全ての漢字にルビをつけたり、大きな見出しなどは英語の表記を入れたりして日本語ができないことで学習内容が理解できないことがないように配慮しながら授業を行っている。家庭科の学習に対しては、前向きに取り組もうとする姿が見られるが、文化の違いにより日本では当たり前のことを知らない生徒がおり、授業を進めるのに苦心することがある。

事前調査より食生活の分野で興味のある項目は、①調理の基本(63.1%)②食生活と健康(24.4%)③5大栄養素、食品の選択と衛生(7.6%)④食生活の文化(4.9%)で、食品と環境について回答する生徒はいなかった。日常の食事は両親に作ってもらっている生徒が多く、日常的に自分で料理を作ると答えた生徒は10%にも満たなかった。しかし、自分で作れる料理があると答えた生徒は半数以上おり料理に対する関心は高い。

### 3 指導と評価の計画

時間	ねらい・学習内容	重点	記録	備考(・は評価基準( )は評価方法)
<b>単元を貫く課題 「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だろうか？」</b>				
<b>朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるのだろうか？</b> 【ねらい】自分の食生活を振り返り、健康的な食生活について考えることができる。				
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活を振り返り、課題を発見する。</li> <li>食事の役割を認識し、なぜ朝食を食べる必要があるのか考える。</li> </ul>	思	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活を振り返り、問題点を見つけ出している。</li> <li>朝食の役割を理解し、家族のために献立を考え、工夫している。(ワークシート・ホームプロジェクト)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【ワークシートB評価】</b>            ・自分の食生活の問題点と改善点が記入されている。         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【ホームプロジェクト】</b>            SDGsを意識して家族のために朝ごはんを作ろう!!         </div>
<b>何をどれだけ食べたらよいのだろうか？</b> 【ねらい】健康な生活を営むために何をどれだけ食べたらよいか考えることができる。				
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活を送るために必要な食事摂取基準について理解する。</li> <li>食事摂取基準を満たすために食品群別摂取量を利用して何をどれだけ食べたらよいか考える。</li> </ul>	知思		<ul style="list-style-type: none"> <li>何をどれだけ食べたらよいか理解している。</li> <li>食品群別摂取量を満たすために、どの食品を足したらよいか考える提案している。(定期考査)</li> </ul>
<b>栄養素のおすすめの摂り方は？</b> 【ねらい】食品に含まれる栄養素の種類や特徴、主な食品の特徴について理解することができる。				
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品に含まれる栄養素の種類や体内での働きについて理解する。</li> </ul>	知		<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養素の働きについて理解するとともに、食品を摂取し、それを利用するための消化・吸収の過程を理解している。(定期考査)</li> </ul>
<b>何を基準にして選ぶ？</b> 【ねらい】安全で環境に配慮した食品の選択ができ、適切に保存することができる。				
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の表示を理解した上で、環境に配慮した食品の選択について考える。</li> <li>食中毒発生のしくみを理解し、予防方法を理解する。</li> </ul>	思知	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品表示、各種マークの基礎基本を理解し、食品の選択を考えている。</li> <li>食中毒予防の重要性について理解している。(定期考査・ワークシート)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【ワークシートB評価】</b>            ・食品の選択を環境の視点から考えることができている。         </div>
<b>日本の食文化の良いところは？</b> 【ねらい】日本の伝統的な食文化の特徴やマナーを理解することができる。				
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のマナーや、行事食について調べる。</li> <li>日本の食文化の良いところをまとめ、今後の生活への生かし方について考える。</li> </ul>	主思	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本の食事のマナーや行事食について調べ、主体的に取り組もうとしている。(課題レポート・ホームプロジェクト・行動観察)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【レポート】</b>            日本の食文化の良いところをまとめ、今後の生活への生かし方について考えよう!!         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【ホームプロジェクト】</b>            5大栄養素が摂れる自分の特製お味噌汁を考えよう!!         </div>

3	<p><b>地球や未来のためにできることは何だろう?</b></p> <p>【ねらい】 持続可能な食生活を送るためにできることは何かを考えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食料自給率より、世界とのつながりや環境に与える影響について考える。</li> <li>・食品ロスの現状を知り、その原因を探り解決の方策を考える。</li> <li>・調理実習を通して持続可能な食生活について考える。</li> </ul>	思主	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消、食品ロス削減、フェアトレードなど持続可能な食生活の実現のために取り組めることを考えている。</li> <li>・調理実習を通して、環境に配慮した調理について主体的に取り組み工夫しようとしている。</li> </ul> <p>(ワークシート・発表・行動観察)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ワークシートB 評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・持続可能な食生活を送るために自分ができていることを考えている。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【PBL 学習】</p> <p>持続可能な食生活を目指して私たちにできることを考えて発表しよう!!</p> </div>
5	<p><b>エコクッキングって何だろう?</b></p> <p>【ねらい】 目的に応じた食事の準備ができる知識・技術を身につけ、日常生活へ生かす意欲を高める。 SDGs の視点で調理について考えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習</li> </ul> <p>第1回 ピザトースト コンソメジュリエヌ (簡単朝ごはん 栄養バランス、野菜の切り方)</p> <p>第2回 サバ缶バーガー バナナスムージー (簡単ランチ でんぷんの糊化 たんぱく質の補足効果脂質 防災)</p> <p>第3回 防災クッキング 親子丼 味噌汁 (防災 SDGs でんぷんの糊化 日本食文化)</p> <p>第4回 おにぎらず 具だくさん味噌汁 (日本食文化 防災 SDGs )</p> <p>第5回 バターを使わないチョコチップスコーン (脂質 フェアトレード 家庭クラブ活動)</p>	知思主	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的に応じた調理に必要な技能について理解している。</li> <li>・環境に配慮しながら食事を作るための手順 調理法を考えようとしている。</li> <li>・実習から学んだことを家庭生活で活用し、発展的に実践しようとしている。</li> </ul> <p>(行動観察)</p>

#### 4 学習活動と評価方法(学習指導案)

科目名	家庭基礎	指導クラス	2年2組	
単元名	食生活をつくる	使用教科書	図説 家庭基礎 (実教出版)	
本時の主題	家族の食事計画(時間17/18時間)			
指導観	自分の行動が世界の環境につながっているということ、一人ひとりの行動が未来を変えていくことに気づかせ、持続可能な食生活について、自分ごととして取り組めることを考える機会としたい。			
本時の目標	持続可能な食生活を実現するために私たちに出来ることを考えよう!!			
過程	指導内容	生徒の学習活動	評価について	教師の指導
導入 2分	本時の目標の確認	・本時の目標を知る。		・本時の目標を確認させる。
展開 43分	環境への影響  エコクッキング	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.食生活に関わる環境クイズ</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>クイズから自分達の行動と環境への影響について知る。</li> </ul>	<p>○評価規準 【主体的態度】</p> <p>〈評価方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート</li> </ul> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;">記録に残す評価</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;">環境に配慮する行動を考慮する場面</div> <p>〈Aの例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分達の行動が未来の持続可能な生活に結びついていることを理解して今後どのような行動を起こしていくとよいかイメージできる。</li> </ul>	<p>〈Bを実現するための指導〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>聞き取り調査を活用して環境に配慮する具体的な行動に気付かせる。</li> <li>タブレットで調べたことの中から自分の生活に取り入れたいことを選択させる。</li> </ul> <p>〈Cへの手だて〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>友人の発表を聞き、自分の生活でやっていることはないか気付かせる。</li> </ul>
	環境に配慮する行動 (グループ活動)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">2.エコクッキングについて知る</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">3.今までの調理実習の振り返りより、環境に配慮する行動について話し合い、発表する。(聞き取り調査や、タブレットの活用)</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>過剰除去、ゴミにしない工夫、エコクッキング</li> </ul> <p>○予想される生徒の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の意見を述べ、積極的に関わる。</li> <li>調べたことをグループで共有できる。</li> <li>タブレットを使用し、情報収集ができる。</li> <li>グループ学習に参加できない。</li> </ul>		
まとめ 5分	本時のまとめ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">4.環境に配慮した取り組みについて、自分が取り入れたいことを考える。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>SDGs 達成のための具体的な行動としてはじめの一步を考える。</li> <li>3ポイント、タイトル、自己評価をプリントに記入する。</li> </ul>	<div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;">指導に生かす評価</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;">本時を振り返り学習をまとめる場面</div>	

## 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」と判断される状況 (C)
評価	評価規準【主体的態度】 持続可能な食生活について、自分達ができることを考え、実践していこうとしている。 (87%)	自分達の小さな行動が未来や環境に影響することを理解した上で、自分だけでなく、周りにも伝え広げ実践しようとしている。 (23%)	実践していこうとしない。 (0%)
生徒の状況	持続可能な食生活について、自分達ができることを考え、具体的に述べている。	小さな行動の積み重ねが大きな成果となり、未来の持続可能な生活につながっていることを理解し、今後の行動について述べている。	該当者なし
記述例	じゃがいもの皮やピーマンの種が食べられることを知ったので、これからは、皮や種でも食べられるところはなるべく捨てずに食べていきたいと思いました。	水を流しっぱなしにしないなど、今すぐできると思うので、今日から取り組んでいきたい。また、自分だけでなく、家族と一緒に取り組むことで大きな成果につながると思うので家族にも伝えて全員で取り組んでいきたいと思いました。	

### 【成果と課題】

- ・授業の導入では、環境に係る3択クイズを行うことにより、興味を引くことができ、授業の展開につなげることができた。
- ・グループでの話し合いでは、「司会、記録、発表、タブレットで調べる」など役割分担をすることで生徒自身が主体的に取り組み、時間を有効に使って話し合いを進めることができた。
- ・プリントの内容とリンクするように板書計画をした。日頃から、授業が終わった時にホワイトボードを見て1時間の流れが分かる板書計画を心掛けて授業を行っている。今後もICTの活用に伴い、何をICTで伝えて、何を板書として残すのかを考え、より分かりやすい板書ができるように授業を行っていきたい。
- ・グループの話し合いで出た意見をホワイトボードに書いた後に意見交流をする時間がもう少しとれると学びが深まったのではないと思う。授業の時間配分や組み立てを工夫する必要があると感じた。