

部会名： 家庭科部会

神奈川県中学校教育課程研究会主題

これからの生活を見通し、よりよい生活を創造するとともに、社会の変化に主体的に対応する能力や実践的な態度を育てる学習指導と評価の工夫・改善

研究テーマ

「自分の体に必要な食品を、バランスよく選択しようとする生徒の育成」

地区名 県央地区

所属校 座間市立栗原中学校

氏 名 岡本 奈津子

※生徒の写真、記述については、すべて提案資料への記載の承諾を得ています。

1 はじめに

孤食や個食、少人数での食事が増える中、お弁当やデリバリーサービスをはじめとした各種外食産業が充実し、中学生の食生活においても昼食や軽食のためにコンビニ等を利用する機会が少なからずある。

また、本校において昨年度の骨折にあたる事故報告が41件発生しており、カルシウムの不足や栄養バランスの偏りも起因しているのではないかと推測される。多くの食品が出回る中で食品を適切に選択する力を身につけるために、栄養の学習は重要性が増している。

そのため、食生活を振り返り、課題を意識した献立をたて、見直すことを通して、自分の体に必要な食品を、バランスよく選択しようとする生徒の育成になるようにしていきたい。

新学習指導要領の家庭分野の目標において、生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、「衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を育成することを目指す。」と示されている。

また、指導計画の作成と内容の取扱いの指導計画作成上の配慮事項において、1(1)「生活や社会の中から問題を見いだして解決策を構想し、実践を評価・改善して、新たな課題の解決に向かう過程を重視した学習の充実を図ること。」と記されている。

そこで、本研究では栄養素の基本的な知識及び適切に食品を選択する技能を身に付け、自分の生活実態を把握することを通して問題を見だし、よりよい食生活の実現に向けて、生活を工夫し、創造する資質・能力を育成したいと考えた。

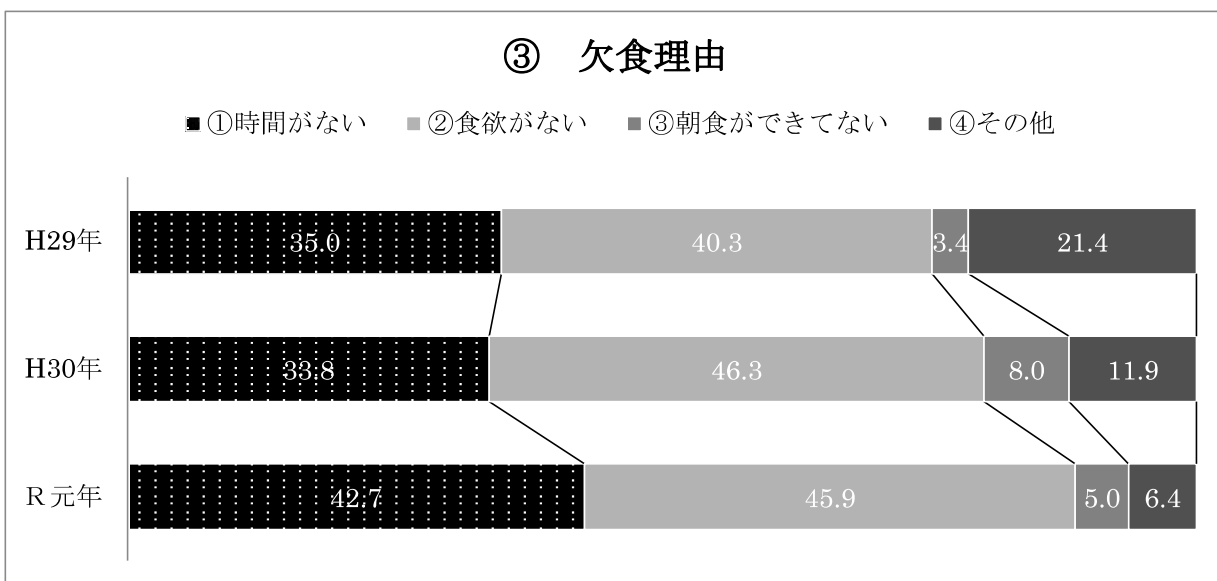
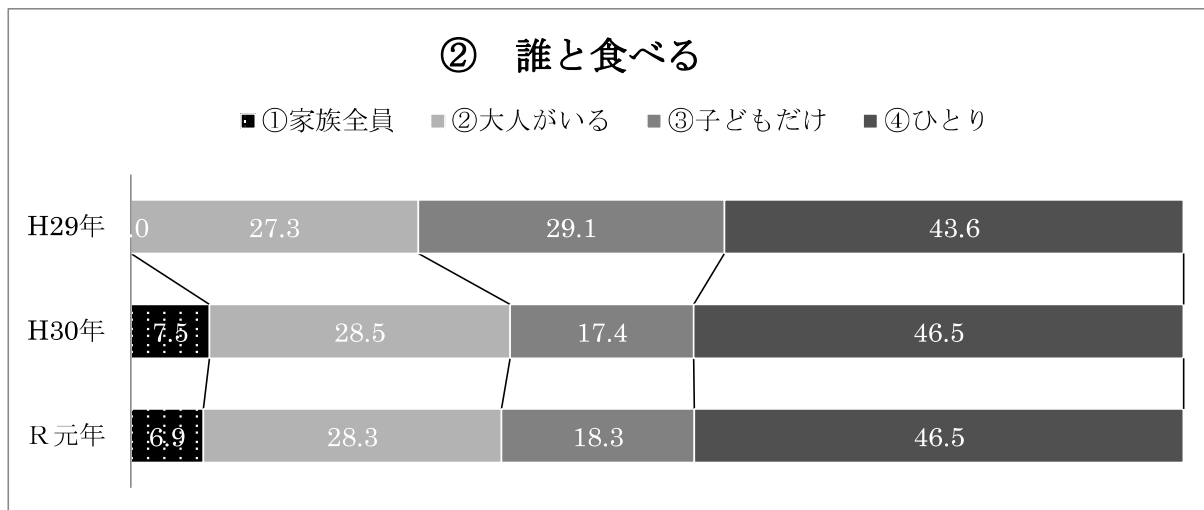
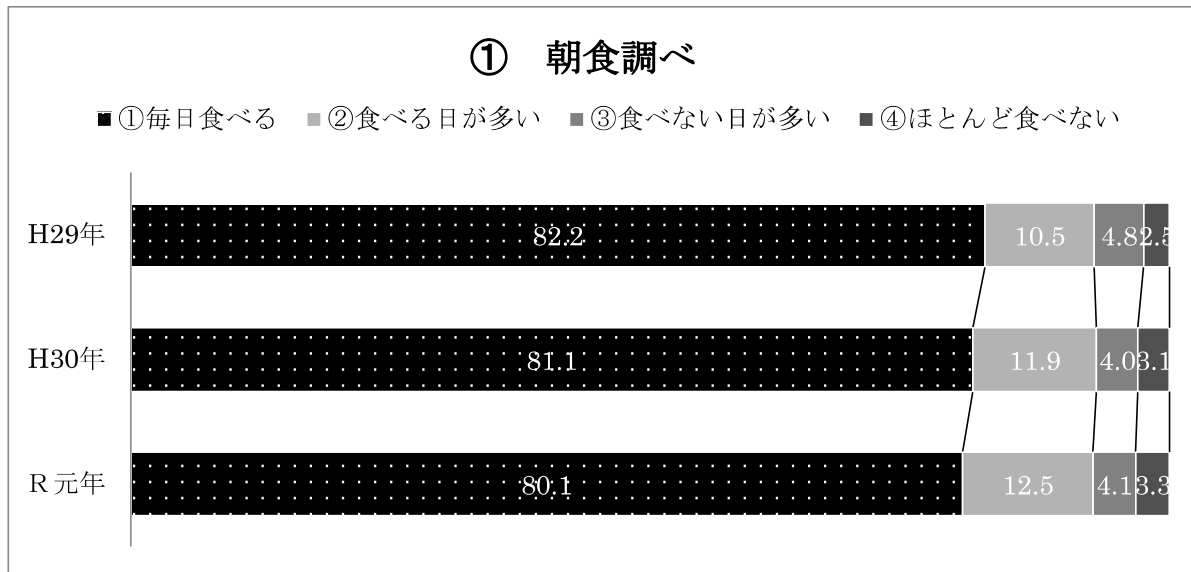
2 研究内容

(1) 実態調査

【対 象】 第2学年 115名

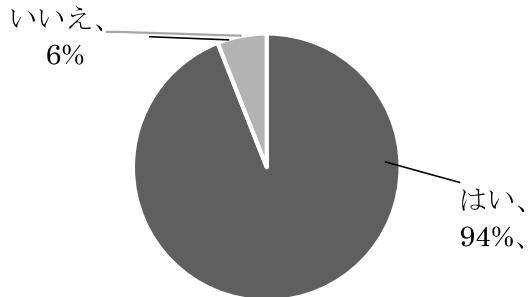
【実施時期】	アンケートA	平成29年～令和元年	(対象：全校生徒)	p2
	アンケートB	令和元年4月		p3
	アンケートC	事前：令和元年9月	事後：令和2年1月	p18
	アンケートD	事前：実施なし	事後：令和2年1月	p19
	アンケートE	事前：令和元年4月	事後：令和2年1月	p19

アンケート A 座間市朝食アンケート経年結果

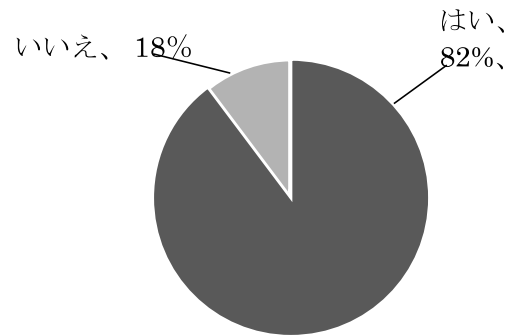


アンケート B 実態調査

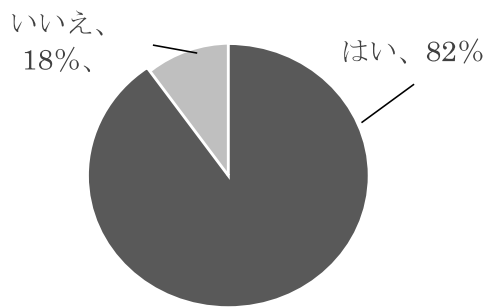
④ 1日3食、規則正しく 食べている



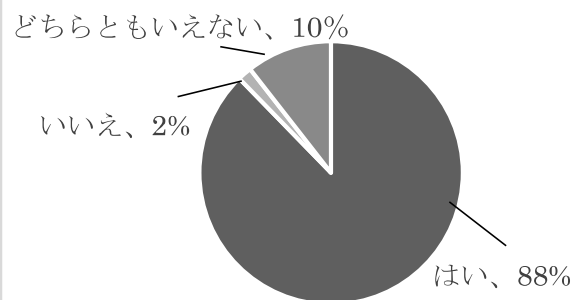
⑤ 好き嫌いせず、 残さず食べている



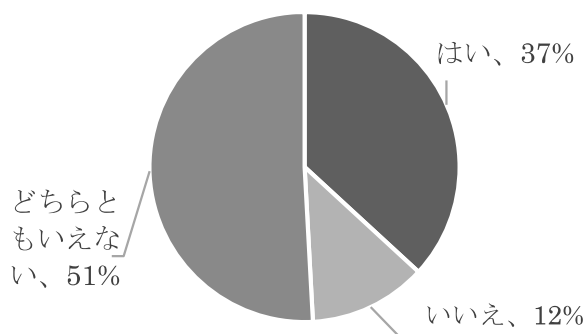
⑥ いろいろな栄養素を含む 食品を組み合わせている



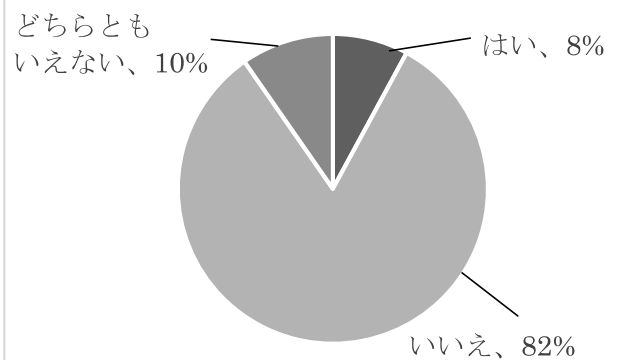
⑦ 自分にとって不足してい ると思う栄養素がある



⑧ 自分にとって摂りすぎて いると思う栄養素がある



⑨ 食品を自分の健康を考え て選んで（購入して）いる

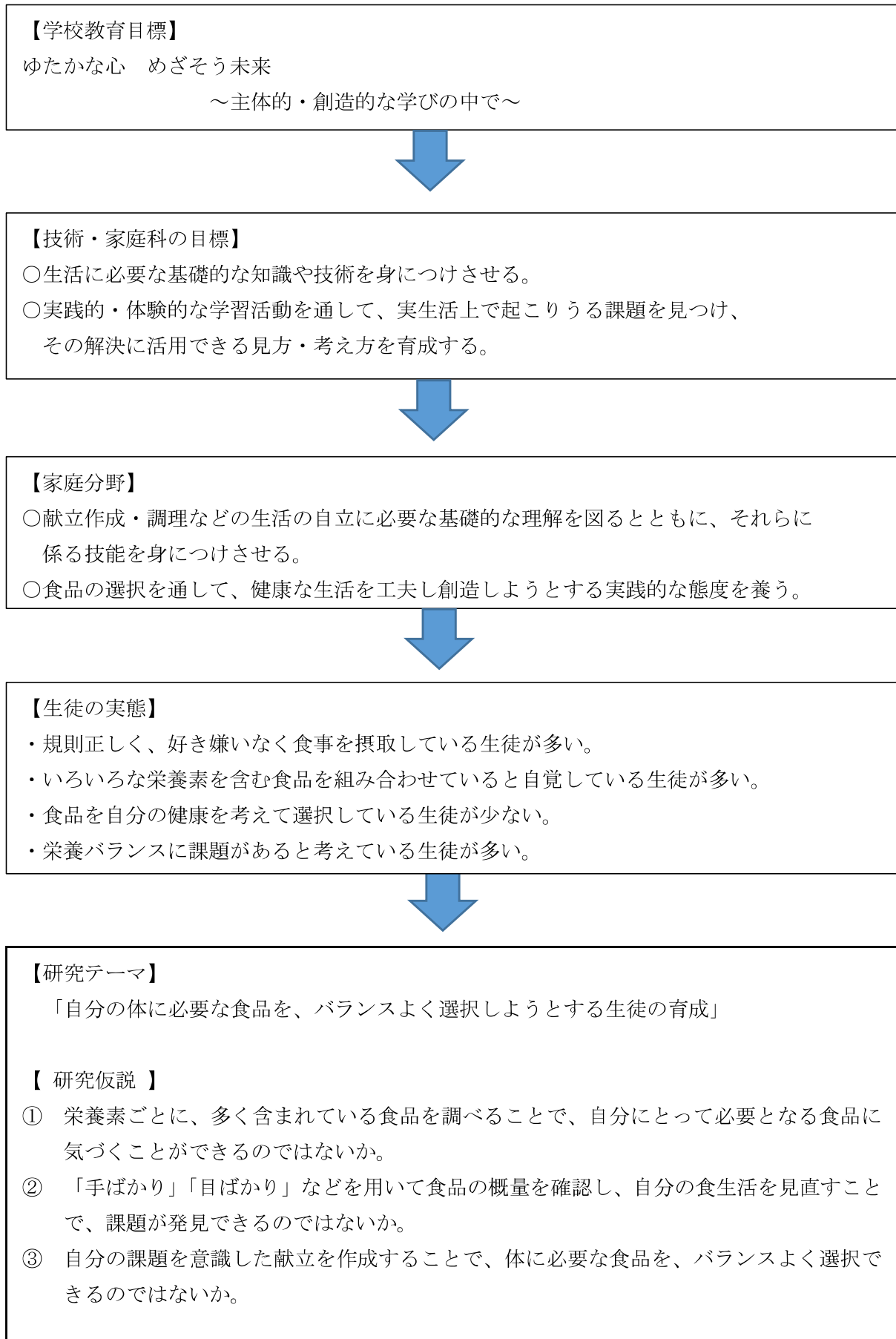


(2) 実態調査の結果より

アンケートAによると朝食摂取状況は良好であるが、子どもだけで食べる割合が多いことがわかった。また、アンケートBによると、1日3食規則正しく、食べている割合が約9割で、好き嫌いせず、残さず食べている割合が約8割であった。いろいろな栄養素を含む食品を組み合わせているが、「自分にとって不足していると思う栄養素」がある生徒は88%、「摂りすぎていると思う栄養素」がある生徒が37%、どちらもいえない生徒が51%である。このことから、組み合わせが偏っているのではないかと推測できる。また、「食品を自分の健康を考えて選んで（購入して）いる」では、いいえと回答した生徒が82%であった。

このことから、規則正しく食事を摂取しているが、食事の栄養バランスに課題があると考えられる。

(3) 研究構想図



3 年間指導計画 (内容項目は新学習指導要領による)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
第1学年	項目	A(1) (3)			B(4)								B(5)										B(6)													
	時数	4			8								14										9													
	学習内容	・自分の成長と家庭・家庭生活 ・ガイダンス		・衣服の選択と手入れ								生活を豊かにするための布を用いた製作										住生活の機能と安全を考えた住空間の整え方														
		・自分の成長と家庭生活との関わり		・衣服と社会生活の関わりでの働き								・製作する物に適した縫い方										・家族の生活と住空間との関わり														
		・家族・家庭の基本的な機能		・目的に応じた着用								・用具の安全な取扱い										・住居の基本的な機能														
		・家族や地域の人々との協力・協 ・家族の協力和家族関係		・個性を生かす服装								・生活を豊かにするための資源や環境に配慮した布を用いた物の製作計画及び製作の工夫										・家族の安全を考えた住空間の整え方														
・家庭生活と地域との関わり		・衣服の選択																																		
・高齢者との関わり方		・衣服の計画的な活用																																		
		・衣服の材料や状態に応じた日常着の手入れ																																		
第2学年	項目	B(1)		B(2) (3)										C(1) (2)																						
	時数	2		20										13																						
	学習内容	食事の役割と中学生の栄養の特徴		中学生に必要な栄養を満たす食事 日常食の調理										金銭の管理と購入 消費者の権利と責任																						
		・食事の役割と食事の大切さ		・栄養素の種類と働き				・用途に応じた食品の選択						・購入方法や支払い方法の特徴																						
		・日常の食事の仕方 ・楽しく食べるための食事の仕方の工夫		・食品の栄養的特質				・食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理						・計画的な金銭管理																						
				・中学生の1日に必要な食品の種類と概量				・材料に適した加熱調理の仕方						・売買契約の仕組み																						
		・献立作成の方法				・基礎的な日常食の調理						・消費者被害																								
		・中学生の1日分の献立の工夫				・地域の食文化						・物資・サービスの選択に必要な情報の収集・整理																								
						・地域の食材を用いた和食の調理						・情報を活用した物資・サービスの購入の工夫																								
						・日常食の1食分のための食品の選択と調理計画及び調理の工夫						・消費者の基本的な権利と責任																								
												・消費生活が環境や社会に及ぼす影響																								
												・自立した消費者としての消費行動の工夫																								
第3学年	項目	A(2)						A(4)																												
	時数	12						5.5																												
	学習内容	幼児の生活と家族						家族・家庭生活についての課題と実践																												
		・幼児の発達と生活の特徴						・幼児のための健康で安全な間食作り																												
		・家族の役割																																		
・幼児の遊びの意義																																				
・幼児との関わり																																				
										指導時数		A		B		C		生活の実践の課題		計																
												16.0		53		13.0		5.5		87.5																

技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

座間市立栗原中学校

指導者 岡本 奈津子

1. 日 時 令和元年12月3日（火） 第5校時（13：10～13：55）
2. 学年・組・場所 第2学年2組 32名 被服室
3. 題 材 名 B衣食住生活の自立 私たちの食生活 食生活と栄養
献立作りと食品の選択

4. 題材について

（1）題材観

新学習指導要領において、「B衣食住の生活」の内容で食生活に関わる内容は、（1）「食事の役割と中学生の栄養の特徴」、（2）「中学生に必要な栄養を満たす食事」、（3）「日常食の調理と地域の食文化」の3項目で構成されている。

中学生の現状として、部活動や塾通いなどの時間に追われ、自ら調理をしようとする生徒は少ない。また、家庭で食事が用意されていない場合やその時の条件によって、外食や中食を利用する機会があり、それらの食品産業の発達により容易に自分の嗜好とするものを手に入れられる環境にある。しかし、その嗜好が栄養バランスのとれたものであるかは、危惧される場所である。そこで、生涯を通して健康な生活を送るためにも、食の選択の基礎を築くことは重要なことと考える。

そこで、本題材では、それぞれの内容を関連づけながら、主体的で実践的な深い学びとなるように取り組ませたい。自分の生活実態に合った健康につながる1日分の献立を作成することを通して、栄養バランスを意識した食品を選択できる力を身につけさせたいと考え、この題材を設定した。

（2）生徒観

アンケートA 座間市朝食アンケート経年結果の③「欠食理由」より、本校の場合、保護者が朝食準備を行っている率が高く、それに伴って朝食の摂取率が高い。一方で、子どもだけで朝食を摂取していることが多い。昼食は、家庭からのお弁当または注文弁当を摂取している。また、夕食も同様に家庭で用意されたものを摂取していると答える生徒が多い。

上記より、生徒は与えられたものを食べるが多く、自ら食品や食事内容を選ぶ経験が少ないことが考えられる。

生徒に行ったアンケートより、以下のような結果が得られた。

④「1日3食、規則正しく食べている」	94%の生徒が「はい」と回答した。
⑥「健康のために心がけたいこと」	「生活習慣病にならない食事」と回答した生徒が15%と低い。
⑦「自分にとって不足していると思う栄養素がある」	「はい」が88%
⑨「食品を自分の健康を考えて選んで（購入して）いる」	「はい」が8%であった。

上記のことから、規則正しく食事を摂取しているが、自分にとって不足していると思う栄養素があると感じながらも行動がともなっていないことや、食事摂取内容と生活習慣病との関連が認識されていないため、食事の栄養バランスがとれていないことに課題がある。

(3) 指導観

昨今外食産業が発達し、多くの食品が出回る中で、特に食品を適切に選択する力を身に付けることが重要であると考えた。生徒が生涯を通して健康な生活を送るために、食の選択の基礎を築かせたい。

そのために、栄養素ごとに、多く含まれている食品を調べ、自分にとって必要となる食品に気づかせる。「手ばかり」「目ばかり」などを用いて食品の概量を確認し、自分の食生活を見直すことで、課題が発見させる。また、自分の課題を意識した献立を作成することで、体に必要な食品を、バランスよく選択できるように指導したい。

上記の指導を行うことで、栄養素の基本的な特質及び食事の役割を理解させ、自分の健康を考え、体に必要な食品を、バランスよく適切に選択しようとする態度と技能を身につけさせたい。

5. 題材の目標

- ① 自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事の果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えることができる。
- ② 中学生の1日分の献立を考えることができる。

6. 題材の評価規準

評価の観点	評価規準
生活や技術への関心・意欲・態度	● 日常食の献立と食品の選び方について関心をもって食品を調べる活動に取り組み、食生活をよりよくしようとしている。
生活を工夫し創造する能力	● 日常食の献立と食品の選び方について課題を見つけ、その解決を目指し、自分にとって必要となる食品の組み合わせを工夫している。
生活の技能	● 体に必要な食品を、バランスよく選択できる基礎的・基本的な技術を身に付けている。
生活や技術についての知識・理解	● 日常食の献立と食品の選び方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。

7. 題材の指導・評価計画 (22 時間扱い)

	ね ら い	学 習 活 動	関	工	技	知	評 価 規 準
1	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割について日常生活を振り返り理解を深める。 ・食事のとり方と健康が深く関わっていることを理解し、健康に良い食習慣について考え、工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活アンケートに答え、自分の食生活を振り返るとともに、生活習慣病との関連を確認し、食事が健康を支える役割をしていることを理解する。 		○		○	<p>工健康に良い食習慣について考え、工夫している。</p> <p>知食事の役割について日常生活を振り返り、理解している。</p> <p>(ワークシート)</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生に必要な栄養素の特徴を考える。 ・水および栄養素の種類と働きについて知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活や中学生になってからの体の変化を振り返る。 ・体の成分のグラフより、体の多くを占める水および栄養素の種類と働きを理解する。 				○	<p>知水および栄養素の種類と働きについて理解している。</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ・食品成分表を使い、身近な食品の栄養的な特徴を調べ、理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養素ごとに多く含まれている食品類を食品成分表より調べ、身近な食品例をあげる。 	○			○	<p>関食品成分表を使い、身近な食品の栄養的な特徴を調べようとしている。</p> <p>知身近な食品の栄養的な特徴を理解している。</p> <p>(授業観察)</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な食品を栄養的な特徴により6つの食品群に分類する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品成分表を用いた調べ学習の結果を発表し合い、6つの食品群と比較・確認する。 				○	<p>知身近な食品を栄養的な特徴により6つの食品群に分類する知識を身に付けている。</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ・生鮮食品と加工食品の特徴や表示より、品質の見分け方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚を例に生鮮食品の旬の特徴を考える。 ・大豆等を例に食品の加工工程や必要性を考える。 ・食品表示を確認する。 				○	<p>知生鮮食品と加工食品の特徴や表示より、品質の見分け方を理解している。</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> ・食品や調理・計量用具の使用法および安全と衛生に留意し、食中毒を防ぐ方法を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・計量用具に触れ、適切な使用方法を確認する。 ・食中毒菌・ウイルスの繁殖条件を確認し、予防対策を理解する。 ・包丁・食材の模型を用いて安全で適正な使用方法を理由とともに考える。 				○	<p>知食品や調理・計量用具の使用法および安全と衛生に留意し、食中毒を防ぐ方法を理解している。</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> ・安全で適切に包丁を扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりのせん切りを通して、安全で適切に包丁を使用する。 			○	○	<p>技安全で適切に包丁を扱うことができる。</p> <p>(実技試験)</p> <p>知安全で適切な包丁の扱い方を理解している。</p>

8 9 10 11 12	<ul style="list-style-type: none"> 肉、魚、の調理上の性質を知り、適切な管理と調理をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の調理を通して魚のたんぱく質や脂質の性質を知る。 形の形成を考慮し、ひき肉を食べやすく調理する。 			○		技 肉、魚の調理上の性質を知り、適切な管理をし、調理できる。
13 14	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食文化と和食の料理を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> だしを用いた調理（けんちん汁）の調理を通してだしのうまみ成分を抽出させる。 野菜の調理上の性質を知り、適正で安全な調理・衛生環境を理解する。 			○	○	知 地域の食文化と和食の料理を理解している。 技 だしの取り方と野菜の調理上の性質を知り、適切な管理と調理ができる
15	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食事の概量を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 「手ばかり」「目ばかり」などを用いて自分の食事の調査を行い、食品の概量を確認する。 	○	○			関 食品の概量を調べようとしている。 工 食品の概量を調べ、具体的な大きさを工夫して、示している。(授業観察)
16 17 18	<ul style="list-style-type: none"> 食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 実際に自分が食すことの多い朝食例を考え、6つの食品群に分類・分量を記入する。 自分の実態にあった昼食献立に直し、食品群に分類・分量を記入する。 食品群別摂取量の目安と比較し、自分の摂取状況を確認する。 				○	知 食品群別摂取量の目安と1日に必要な食品の種類と概量を理解している。(ワークシート)
19 本 時	<ul style="list-style-type: none"> 食生活傾向を振り返り、自分の現状にあった健康につながる夕食献立をたてるためのポイントを見つける。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活やライフスタイルを振り返り、食品群の過不足や食事摂取上考慮を要することを点検し、健康につながる食品選び、組み合わせるための課題を発見する。 			○		工 食生活傾向を振り返り、自分の現状にあった健康につながる夕食献立をたてるためのポイントを見いだしている (ワークシート)
20 21	<ul style="list-style-type: none"> 自分の課題を補える1食分の献立を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康につながるための課題について食品を組み合わせて1食分の献立を考える。 	○				関 自分の課題点を補える1食分の献立を考えようとしている。 (ワークシート)
22	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康につながる1日分の献立のために、食品選びで意識することを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 作成した自分の課題を補うような1食分の献立について、班およびクラスで発表・アドバイスをし合い、自分の健康につながる1日分の献立のために、食品選びで意識することを考える。 			○		技 自分の健康につながる1日分の献立のために、食品選びで意識することを考えられる。 (ワークシート)

8. 本時の指導 (19/22)

(1) 目標：食生活傾向を振り返り、自分の現状にあった健康につながる夕食献立をたてるためのポイントを見つける。

(2) 実現状況を判断する際の具体的な子どもの姿と、目標実現を目指すための手だて

観点名	十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	努力を要する (C) と判断した生徒への具体的な手だて
能力生活を工夫し創造する	・食生活傾向を振り返り、自分の現状および成長や、生涯にわたる健康の維持・増進につながる夕食献立をたてる際のポイントを見いだせる。	・食生活傾向を振り返り、自分の現状にあった健康につながる夕食献立をたてるためのポイントを見いだしている。	・食事摂取記録を確認させ現在の自分やこれからの目標とする姿を考えさせ、ポイントを見いだせるようにする。

(3) 展開

過程	学 習 活 動	指導上の留意点	評価 (観点・場面・方法)
導入	1 本時の活動の流れと本時の目標を確認する。	・これまでの学習をふまえて生涯を通して健康的な生活を送れるように工夫していくように促す。	
展開	2 自分の朝食および昼食の摂取状況を振り返る。 3 自分の食生活を振り返った結果を発表する。 4 自分の生活習慣の特徴を確認し、ワークシートに記入する。 5 自分の健康への願いを記入する。 6 振り返りをふまえて、健康につながる夕食献立をたてるためのポイントを考え、ワークシートに記入する。 7 考えたポイントが、より健康につながる内容となるように4人組で意見交換し深める。	・現状を把握し、維持・改善することが目的であることを伝える。 ・自分が目指す「健康への願い」をポイントに置き、具体的な食品があげられるように促す。 ・自分や他者がより健康に生活できることを目指し、意見交換を行うように促す。	<input type="checkbox"/> 生活傾向を振り返り、自分の現状にあった健康につながる夕食献立をたてるためのポイントを見いだしている。 (ワークシート) <手だて> ・生活習慣病を例に、健康であることの大切さを深めさせる。
まとめ	8 次回の授業の内容を確認する。	・次回、今回設定した「健康につながる夕食献立のポイント」より、夕食1食分の献立を考えることを伝える。	

【食事調査のワークシート】 図①

② 食生活を振り返ろう！

自分の食習慣を知るために、日ごろ食べている朝食内容を食品群に分けて、計算しよう。

② 記入例

①	献立	材料(食品)	食べら量(大体の大きさ)	分量(g)	1	2	3	4	5	6	
朝	主食	おにぎり	米	茶碗大盛り	100				100		
			大豆	さつまいも	20	20			20		
			人参	まぐろの煮物	10	40	10				
			ねぎ	しめじ	10	10			10		
朝	副菜	サラダ	レタス	30				30			
			ミニトマト	5	5						
朝	飲み物	麦茶	麦茶								
			麦茶								
昼	主食	生姜焼き	ぶた肉	手の平より小さい	80						
			しょうが	5			5				
			油	4					4		
			キャベツ	50					50		
昼	副菜	ごはん	ごはん	300							
			ごはん	5					120		
昼	飲み物	ほうれん草	ほうれん草	50							
			お浸し								
昼	飲み物	みそ汁	油揚げ	10							
			みそ	10					10		
夜	副菜	りんご	りんご	50							
			りんご						50		
夜	A	食品群別摂取量の目安(P33~35を見ても記入する)									
	B	朝食と昼食でとれた量(上の表を合計する)									
	C	夕食(間食)の目標量(A-B)									
	D	達成率 B/A × 100									
	E	達成率 ◎:70%前後 ○:50%前後 △:30%前後 ×:20%以下									

②	食品群別摂取量の目安(P33~35を見ても記入する)	朝食と昼食でとれた量(上の表を合計する)	夕食(間食)の目標量(A-B)	達成率 B/A × 100	達成率 ◎:70%前後 ○:50%前後 △:30%前後 ×:20%以下
A	300	400	400	420	20
B	160	10	65	155	4
C	140	390	35	245	16
D	53	3	65	39	57
E					20

上記のような朝食を習慣的に食べている理由を書きましょう。

年 組 番 氏名:

【「手ばかり」「目ばかり」の学習の様子】

図② 1度に食べる野菜の調理



図③ 1度に食べる野菜の計量



☆健康につながる食べ物選び☆ ①

自分の朝・昼の食習慣を振り返り、『摂りすぎ』や『不足がち』などを点検しましょう。
また、生活習慣を踏まえて1日の栄養バランスを整え、補える夕食献立をたてる為のポイントを考えましょう。

①私の食生活（気づいたことと、その理由）

【良い点】

【悪い点】

食生活の傾向(朝・昼までの達成率)

群	1	2	3	4	5	6
(%)						
記号						

私の健康への願い

②私の生活習慣の特徴

①運動時間（週___時間）

②食べる速さ

③体調不良（なし・ある）

④睡眠時間（1日___時間）

⑤かむ回数

⑥欠食（なし・ある）

⑦間食（なし・ある）

⑧好き嫌い（なし・ある）

⑨アレルギー（なし・ある）

③ ①②から分かった 夕食献立をたてる為のポイント

④「いいな」と思った意見や考えのメモ

☆健康につながる食べ物選び☆ ②

プリント①の「夕食をたてる為のポイント」をもとに、1日の栄養バランスを整え、「健康への願い」を達成する夕食献立をたてましょう。

⑤	献立	材料(食品)	大体の大きさ 分量(g)	健康への願い						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
夕食献立										
⑥	C	夕食の目標量 (プリント「食生活を振り返ろう」の“C”を記入)								
	F	夕食でとれた量 (上の表を合計する)								
	G	食品群別摂取量の目安との差 【C-F】								
	H	達成率 【F / C × 100】								
	I	記号 ☆:130%超え ◎:90%前後 ○:75%前後 △:50%前後 ×:35%以下								
<p>⑦ 「健康への願い」を達成するために工夫したこと</p> <p>⑧ まわりの人の発表やアドバイスを受けて深まった考え</p> <p>⑨ 食生活を通して、自分で自分の健康をまもるために【続けること】</p> <p>【改善が必要なこと】</p>										

【食品成分表を使った食品調べ】 図⑥

栄養素		多く含まれる食品類 (3つ以上) 中で代表的な食材
たんぱく質 (g)	食品名 含まれる量 分かったこと	大豆 8.76g ゴボウ 8.62g カリオ 7.71g (1日にたんぱく質を摂ることが難しい)
カルシウム (mg)	食品名 含まれる量 分かったこと	牛乳 1300 大豆 2500 干し豆腐 1200 (干し食品に多く含まれている)
鉄 (mg)	食品名 含まれる量 分かったこと	ごま 9.6 肝臓 13 あじ 8.8 かじき 58.2 まぐろ 35.2 カレー粉 28.5 (基本的に、海藻は鉄分が多い)
ビタミンA…植物 (カロチン) (μg)	食品名 含まれる量 分かったこと	にんじん 720 ほうろく 3600 うなぎの肝臓 4400 豚の肝臓 13000 (物によって含まれる量が大きく変わる)
ビタミンA…動物 (レチノール) (μg)	食品名 含まれる量 分かったこと	うなぎ 2400 うなぎの肝臓 1400 あんまご 8300 生卵 480 (肝臓も卵も多く含まれている。生の卵黄にも多く含まれている)
ビタミンD (μg)	食品名 含まれる量 分かったこと	さけ 32 まぐろ 95.4 マカリン 11.2 粉乳 9.3 (ビタミンDも多く含む食品が多い)

【食事調査における生徒の取り組み】 図⑦

中学生に必要な栄養素をとり、体がよく成長するようにするため、また、朝食を抜くと午前中の活動力が集中力が低下してしまうなどの影響がでるため、「親の栄養士と相談するが!」

朝は早く起きて、味を良く取り、後者が甘いお菓子(パン)を主食にする。この食事に飽きたらたまには、30分ほど休んでから、再びお菓子を食べる。甘いお菓子(パン)を主食にする。甘いお菓子(パン)を主食にする。

すぐ温かいおみそ汁の他に、加熱時間が長いものか、長い時間をかけて煮たもの。(おひたしとおみそ汁は毎日作っている。) 準備は先立っているが!

朝からあまり多くは食べられないので、おはよう食(お茶づけ)を習慣的に食べている。

【食生活の振り返りにおける生徒の取り組み】 図⑧

①私の食生活 (気づいたこと、その理由)

【良い点】

お米がよく振れている。
→毎日欠かさず茶碗一杯のお米を食べているから。

2群の100%

お米(新米)は50%
お米(新米)は50%
お米(新米)は50%

【悪い点】

・2群)が足りていない。
→牛乳を毎日飲むのが、主に不足を補うから。

と群のと100%

↓

お米の量が足りていないから
お米を食べているから

② ①②から分かった 夕食献立をたてる際のポイント

2、4群の食品をとる

体の調子を悪くするために、不足している栄養素を取り、お米やたんぱく質が多い食品、お米やたんぱく質を取り入れる。4群の野菜を入れた野菜いためを食べる。

④「いいな」と思った意見や考えのメモ

アレルギーだからというところはないのではなく、可能な食品をおぎなう。
食べられない苦手な食べ物代わりに、同じ群の中で食べられるものを食べる。

2群をとるために、チーズを77%ほどで摂取すること。

加工食品を活用する。

【食生活上の課題を意識した献立作成における「健康への願い」】 図⑨

<p>健康への願い 無駄な筋肉をつけないで、走りにつながる筋肉をつける。そして大会で勝つ。</p>	<p>骨折しない強い骨</p>
<p>風邪をひかずに35日健康でいたい。 体力をつけて、すぐバテないような体になりたい。</p>	<p>身長を伸ばしたい。</p>

【献立作成上、工夫したこと】 図⑩

<p>⑦ 「健康への願い」を達成するために工夫したこと 栄養素によってかたよりが出ないように、普通の料理にアレンジを加えるなど工夫した。また、野菜を中心とした料理を多く選んだ。</p>	<p>エネルギー(持久力)のしとなる5群を主食以外にとるようにした。1群のたんぱく質を骨をつくる2群は大量にとらずに色々な料理に取り混ぜて摂取するようにした。牛乳で牛乳の分を補った。</p>
<p>免疫力がつかかほちもよくさん摂いた。スタミナがつかかた人はたんぱく質(主に肉)をたくさん摂れるように複数の料理に肉を取り入れた。</p>	<p>鶏胸肉は筋肉をつくるのに最適な肉で利用した。 豆腐や卵でたんぱく質をとるようにした。</p>

【発表活動を終えての生徒の考え】 図⑪

<p>⑧ まわりの人の発表やアドバイスを受けて深まった考え 1群のたんぱく質を増やすと牛乳やヨーグルトをたくさんとれる。サラダを食べると上1群と2群も群を補うことができる。</p>	<p>一人ひとり好みや願いなどが違うので、献立も七人それぞれ違う工夫したことなど、様々な考えがあるということを考えました。</p>
<p>野菜をいためたり、生で食べたり、調理方も工夫していた。</p>	

【食生活を通して自分で自分の健康をまもるために続けること】 図⑫

<p>【続けること】 毎食茶碗一杯の白米を食べる。 みそ汁や豆腐で1群を摂る。</p>	<p>体の調子を整える野菜中心の料理を選ぶこと。</p>
<p>筋肉をつけるためにたんぱく質を積極的に取るということ。</p>	

【食生活を通して自分で自分の健康をまもるために改善が必要なこと】 図⑬

<p>【改善が必要なこと】 朝昼夕3群1群の摂取量が不足して、夕食で摂取量を満たそうとして無理に多く食べることが手段がなくなっていること。(全体的に摂取量が夕食に頼りすぎていること。)</p>	<p>いも類を食べて5群を補う。夕食で1日分の1群をとることは筋力から、夕食でバラとスライスして食べるようにすること。</p>
<p>なるべく1日に1回は果物を食べる。 適度に揚げ物を食べる。</p>	

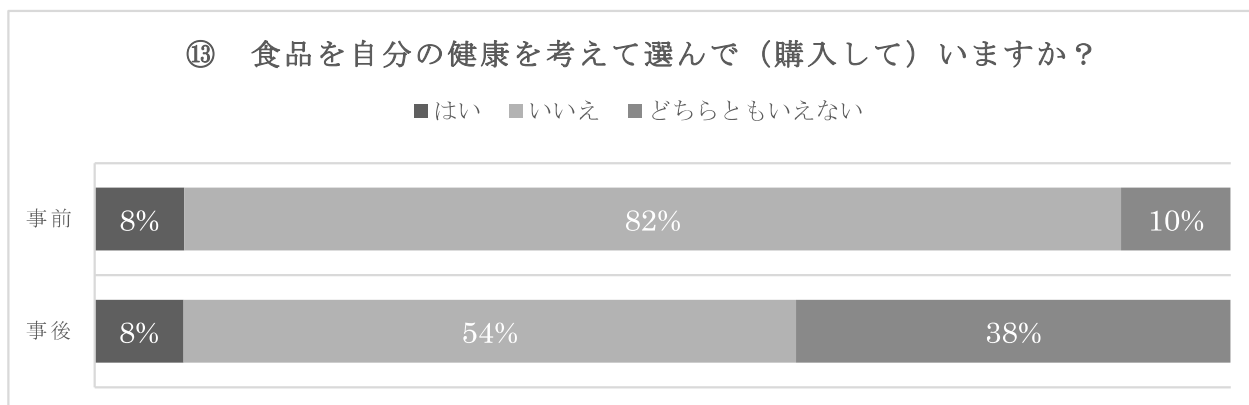
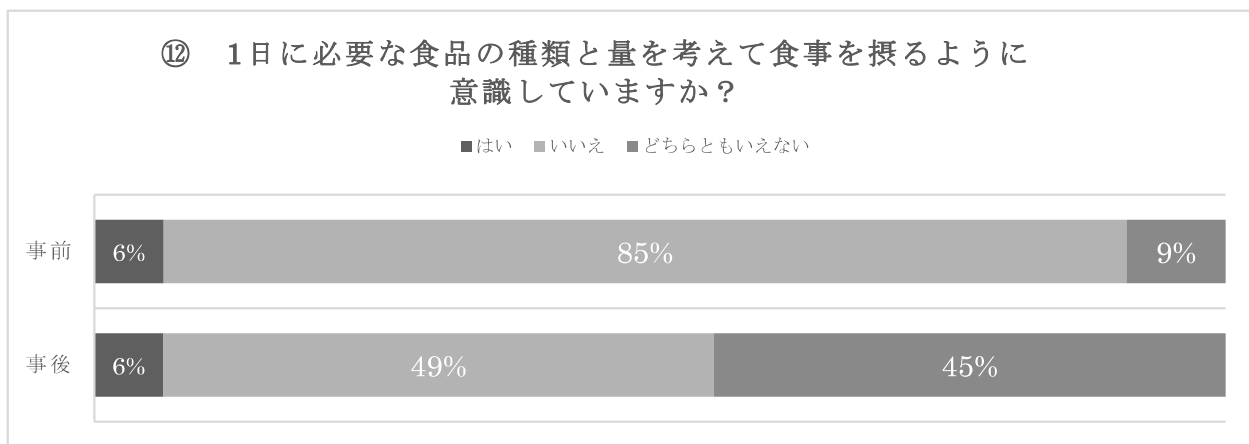
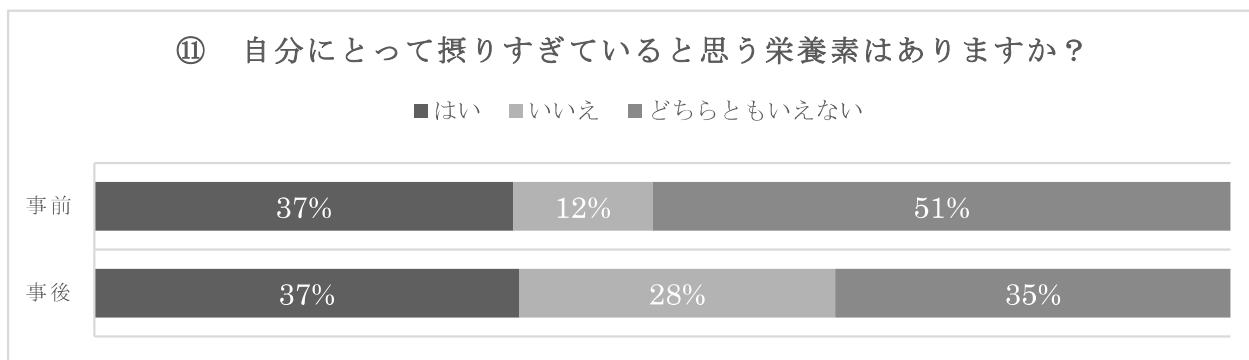
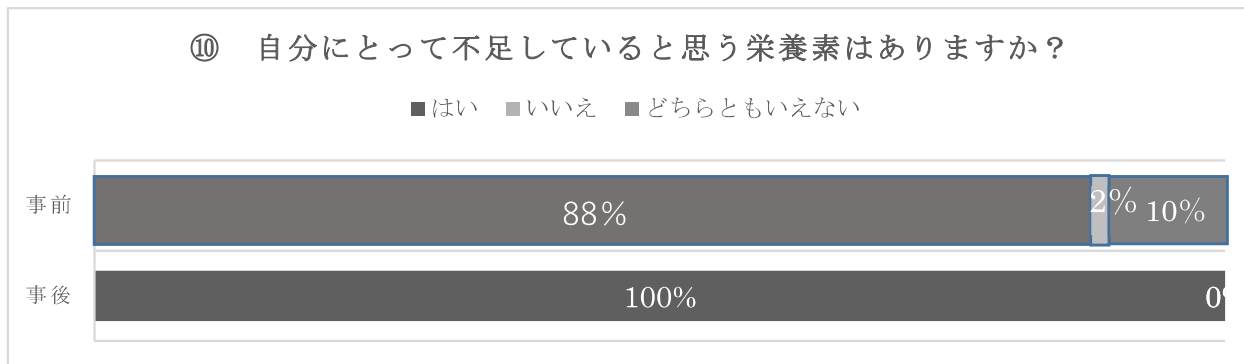
4 研究のまとめ

① アンケートより

事前事後にアンケート実施したところ、次のような結果が得られた。

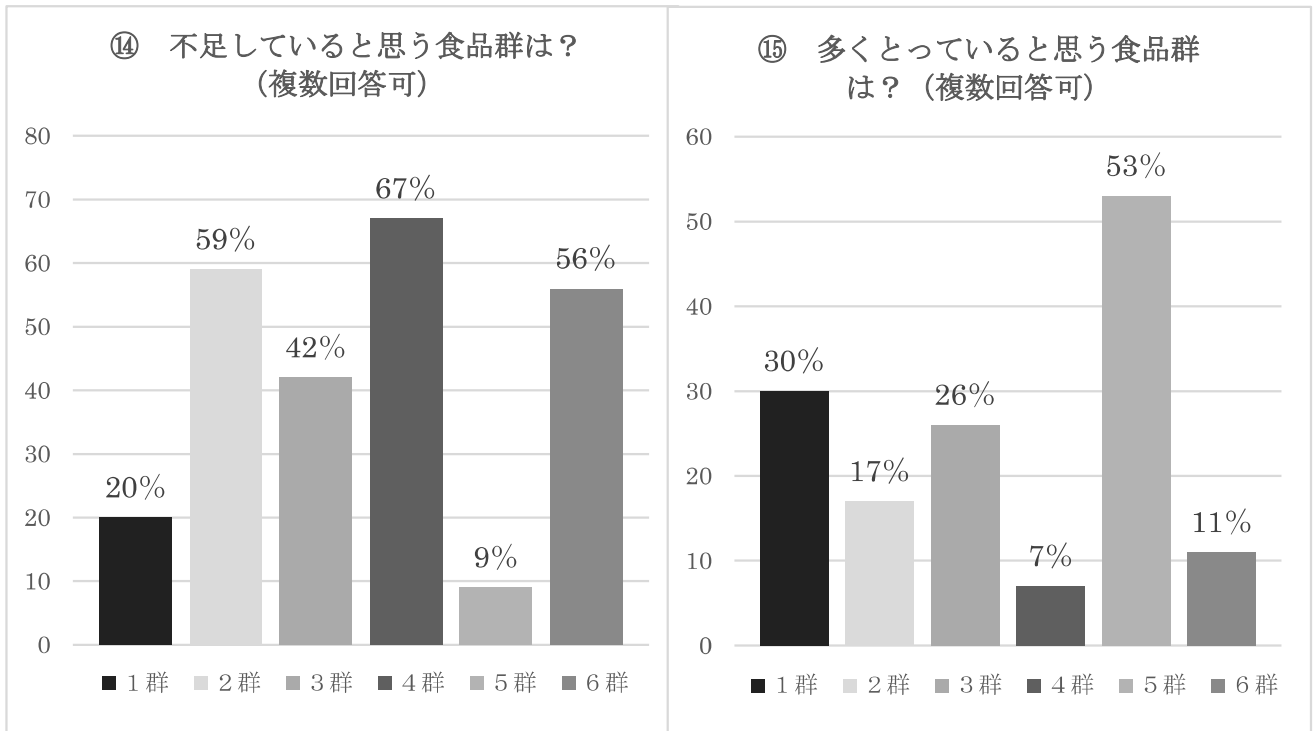
【対象】 第2学年 115名

C 食生活の振り返り



D 授業を終えて分かったこと多くとっていると思う食品群は？

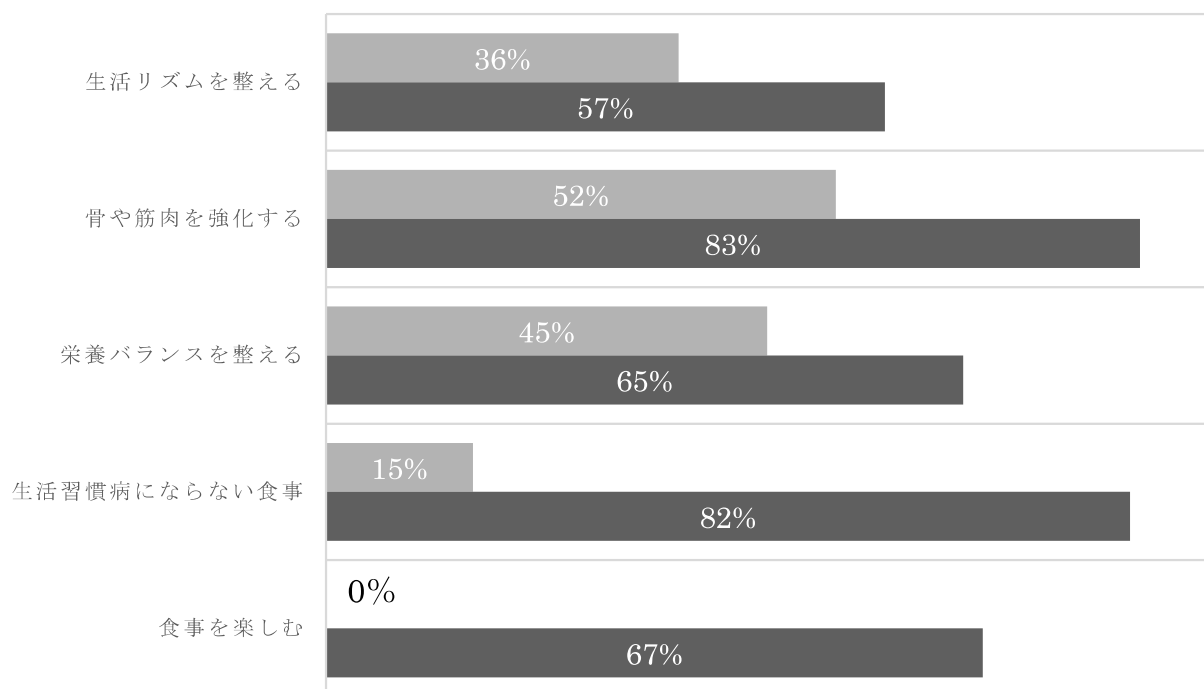
(複数回答可)



E

⑯ 健康のために心がけたいこと (複数回答可)

■ 事前 ■ 事後



②アンケートのまとめ

C 食生活のふり返り

アンケートB実態把握において「摂りすぎていると思う栄養素」がある生徒が37%、どちらともいえない生徒が51%であったが、自分の食事摂取状況が明らかになったことで、現状の自分の食品選びでは栄養バランスに過不足が生じる可能性があるという自覚を持った。その結果、健康を考えて食品を選ぶことや1日に必要な食品の種類と量を考えて食事をとることを意識するなどの変容が見られた。

D 授業を終えて分かった結果

アンケートB実態把握において「自分にとって摂りすぎていると思う栄養素がある」に対し、51%の生徒が「どちらともいえない」と回答していたが、食材の計量および食事調査を行った結果、自分の食生活の実態が明らかになり、各食品群における過不足が明らかになった。

E 健康のために心がけたいこと

アンケートB実態把握において「食品を自分の健康を考えて選んで（購入して）いる」に対し「はい」と回答した生徒は8%、また健康のために心がけたいこととして「生活習慣病にならない食事」と回答した生徒が15%と低かったが、食事が果たす役割を学習することにより、生涯を通して「食事を楽しむ」ためにも、「生活習慣病にならない食事」や「骨や筋肉を強化する」、「栄養バランスを整える」ことなど、多くの項目について心がけたいという生徒が増え、意識の変容が見られた。

5 成果

仮説① 【栄養素ごとに多く含まれている食品を調べることで、自分にとって必要となる食品に気づくことができるのではないか】について

食品成分表をもとに、栄養要素毎に多く含む食品を調べる学習を行ったことで、図⑥の様に「カルシウムは干した食品に多く含まれる」「海藻には鉄が多い」など、食品の特徴を理解し、嗜好や食習慣をふまえつつ、献立作成時における食品選びにおいて、自分にとって必要となる食品に気づき、選択できるように変容した。

仮説② 【「手ばかり」「目ばかり」などを用いて、食品の概量を確認し、自分の食生活を見直すことで課題が発見できるのではないか】について

調理実習及び図①の食事調査において「手ばかり」「目ばかり」を用いて食品の概量を確認しながら自分の食生活の振り返りを行ったことで、日頃自分が摂取している量を理解できた。また、生活傾向の

振り返り・献立作成結果を数値で確認したことで、自分の食生活の過不足が明らかになり、不足している栄養素があることが認識された。摂りすぎについてもあるのかないのが分かるようになった。

各々が自分の健康維持・増進および成長するための課題が発見できた。

仮説③ 【自分の課題を意識した献立を作成することで、体に必要な食品を、バランスよく選択できるのではないか】について

p 17 の図⑩⑪のように、課題の解決に向けた栄養バランスを整える具体的な方法を考えさせることができた。また、図⑫のように、自分が行っている食生活の良い点について再確認し、自信をもって継続できるようになった。そして、図⑬のように、自分の食生活上の課題を認識し、改善に取り組むように変容した。

6 今後の課題

自身の食生活を再認識したことで、アンケート⑫『1日に必要な食品の種類と量を考えて食品を摂るように意識すること』及び⑬『食品を自分の健康を考えて選ぶ（購入する）』ことは、「いいえ」の回答が事前に比べ、事後で減少していた。

これは、実際に食品を自分で選んで摂取する機会が少ない背景によるものと考えられる。そのため、食事の買い出し等の食品を選択する実践的な場面を作ることが課題である。

不足しがちな栄養素として2群、4群、6群があがった。2群では乳製品、4群では野菜の摂取の不足を実感した生徒が多かった。2群、4群については、実質的な不足が考えられるが、6群は、炒め油や揚げ油など、様々な調理の過程で使用される部分まで分類しなかったことからの結果であり、実際に不足があるとは判断しがたい。そのため、調味料や揚げ物に含まれる脂質についても細やかに指導する必要がある。

食事を選ぶ基準としては、低価格で栄養価の高い旬の食品についての学習を深める必要がある。

7 参考文献

- ・文部科学省『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 技術・家庭編』 開隆堂出版株式会社
- ・国立教育政策研究所 教育課程研究センター 『評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校 技術・家庭】』 教育出版株式会社