

# 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

指導者 前田 愛友

- 1 日 時 令和6年6月7日（金） 第6校時（15:05～15:55）
- 2 学年・組 中学校第1学年1組 計39名（男子18名，女子21名）
- 3 場 所 1年1組教室
- 4 題 材 名 中学生に必要な栄養を満たす食事
- 5 題材について

本題材は、中学校学習指導要領（平成29年告示）技術・家庭科編の内容B（1）ア・イに基づいて設定している。中学生に必要な栄養の特徴や健康に良い食習慣などに関する知識及び技能を身につけ、これからの生活を展望して食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し、創造しようとする実践的な態度を育成することをねらいとしている。

生徒は、家庭分野を小学校の時に履修しており、五大栄養素について基礎的な知識は学習している。しかし、知識としてはあるが、自分の身体の中でどのように働いているのかなど、自分の生活に結び付けて考えたことがある生徒は少なく感じられる。

指導に当たっては、前時までに五大栄養素について学習しており、知識を定着させるために導入で五大栄養素について質問形式で考えることで、前時までの内容を思い出すことができるようにする。そして、食事摂取基準を用いて、それぞれの栄養素がなぜ必要なのかを考え、中学生の身体の発達について理解できるようにする。タブレットを用いて食品のエネルギー量を調べさせることによって、食事摂取基準に記載されている「エネルギー」と自分が普段の生活の中で摂取している「エネルギー」とを結び付けて考えられるようにしていきたい。

## 6 題材の目標

- （1）栄養素の種類とはたらきについて知識を身につけることができる。【知識・技能】  
中学生に必要な栄養素について知識を身につけることができる。【知識・技能】
- （2）中学生に必要な栄養素について考え、それを自分の生活と結び付けて考えることができる【思考力・判断力・表現力】
- （3）自分の食生活を振り返り、学んだことを生活に生かそうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】

## 7 指導計画（全8時間）

時	学習内容
1	栄養素の種類を知る・栄養素のはたらき調べ①（グループ）
2	栄養素のはたらき調べ①（グループ）
3	栄養素のはたらき調べ②（グループ）
4	栄養素のはたらき調べ③・発表準備（グループ）
5	栄養素のはたらき発表（グループ）
6	中学生に必要な栄養素について知る（本時6／8）
7	6つの基礎食品群について知る
8	栄養バランスを目で見て判断できるようになる

## 8 本時の目標

中学生の時期の身体的特徴を理解し、中学生に必要な栄養の特徴を理解する。

## 9 学習の展開

学習活動と内容	指導上の留意点（◆評価）
1. 導入（5分） <input type="checkbox"/> 前時までの学習を振り返る。	○PPTを使用し、五大栄養素について質問形式で考えることで、前時の内容を思い出すことができるようにする。
<b>【目標】</b> 中学生に必要な栄養素について知る	
2. 展開（40分） <input type="checkbox"/> 中学生に必要な栄養素について、食事摂取基準を用いて中学生に必要な栄養素について学習する。  <input type="checkbox"/> 身の回りの食品にどのぐらいのエネルギーが含まれているのかを調べる。	○年齢別・性別の食事摂取基準を提示することで、違いを気づくことができるようにする。（個人・グループ） ◆中学生に必要な栄養素について知識を身につけている。【知識・技能】 ○身長の変化のグラフを提示することで、中学生の時期は第二次成長の時期であり、そのため、多くの栄養を取らなければならないことに気づくことができるようにする。
3. まとめ（5分） <input type="checkbox"/> 自分の食生活を振り返る。	○タブレットを使用して、好きな食品を2つまで調べることで、「エネルギーを摂取している」ということを身近に感じられるようにする。

## 10 まとめ・分析

本時の学習において、タブレット端末を用いることにより、生徒が自分の興味・関心のある食品の栄養素について主体的に調べることができた。また、中学生の身体の発育に関連付けて第二次成長を意識化することで、「栄養素」ではなく「中学生に必要な栄養素」として生徒が自分事として栄養素について考えることができた。保健体育科を始めとした保健教育と関連させた視点をもつことにより、より生徒が自分事として捉えることができると考えるため、教科横断的な学習として連携について深めていきたい。課題としては、自分の生活と結び付けて考える視点について考えが深まっていないことである。今回はタブレット端末を用いた活動において、内容が発散しないように自分が興味のある食品2つに限定した調べ学習を取り入れたが、自分の生活と結び付けて考える視点で捉えると、生徒それぞれの実態に応じてより多くの食品について調べることが重要になると考える。①目標に沿った活動に導くこと、②生徒が自分事として栄養素について捉えられるようにする自由度の高さを保つこと、この2つのバランスの調整の必要性を再認識した。

