

# 高等学校第1学年 家庭科（科目：家庭基礎）学習指導案

## 1 単元名

「家族・社会との共生 第5章 食生活をつくる」（東京書籍）  
～私たちのこだわり弁当作り～

## 2 単元について

(1) 現在の食生活は多様であり、多くの食べ物や食を取り巻く情報があふれる中で、必要なものを選ぶ視点を持たせ、食生活の課題に気付かせ、考えさせることは大変重要である。食生活分野の学習全体を通して、食に関する基礎的な知識や技術を身に付けるとともに、食をめぐる課題を知る中で、自分と社会のつながりについて実感させるようにする。本単元では、食生活分野のまとめとして全体の学びを振り返り、「新たな気付き」や「生活に生かしたいこと」をどのように形にするかを「こだわり弁当作り」を通して考え、実践させる。本実践を通して、家庭科の見方・考え方を働かせ、食生活を総合的に捉え、食生活を主体的に営む力を育成し、学びや成長について自覚化させることは、これからの社会で未来の創り手となる生徒の育成につながると考えられる。

また、本単元において一枚ポートフォリオを用いた振り返り活動を行い、多面的・総合的に物事を捉える力を養うことは、学校教育目標を表現したスローガン「夢実現・未来への挑戦」につながるものであると考えられる。

(2) 本単元の系統は次のとおりである。

小学校家庭科	中学校家庭分野	高等学校家庭基礎
B：日常の食事と調理の基礎 (2)ウ 一食分の献立	B：食生活と自立 (2)中学生の1日分の献立	(2)生活の自立及び消費と環境 ア 食事と健康 ライフステージの栄養的な特徴 毎日の食事
D：身近な消費生活と環境 (2)環境に配慮した生活の工夫	C：身近な消費生活と環境 (2)自分や家族が消費生活に与える影響・環境に配慮した消費生活の工夫、実践	オ ライフスタイルと環境消費生活と環境とのかかわり 環境負荷の少ない生活への取組

(3) 生徒の実態は次のとおりである。

○食生活分野は家庭科を学ぶ上で興味関心があるものの、日常生活において自分で食事を整え、家族のために栄養バランスを考え、献立を作成するなど主体的に食生活を送っている生徒は少ない。一方で、農業が身近にあり、日常的に地産地消を実践している生徒もおり、安全性に関心を持つ生徒もいる。

○持続可能な社会を創造していくことが大切であることは理解しているが、自らの食生活が地球に住む人や生物、環境とどのように関わっているのか考えながら食生活を送っている生徒は少ない。

(4) 指導にあたっては次の事項に留意する。

○食生活に関する基礎的な知識や技術を身に付けるとともに、食を取り巻く課題を知り、一生を健康で豊かに過ごすために主体的に食生活を営む力を養いたい。

○持続可能な社会を構築する社会の一員として、どのような食生活を送る必要があるか考えさせたい。

○「研究の視点1」に基づき、様々な問いに対して自分の意見を持ち、消費者として、日本人として、地球に生きる人間として、どのような行動をとっていくか意思決定し、課題解決に向けて実践する力を身に付けさせたい。

### 【研究の視点1】

「見方・考え方」に着目した問いの工夫

単元を貫く問いを設定し、その問いを解決するために「一枚ポートフォリオ」の振り返りをもとにした弁当献立の作成をとおして、お互いの考えを検討させることで、食生活を総合的に捉え、自分と社会のつながりに気付き、食生活の考え方を深めさせる。

- 「研究の視点2」に基づき、お互いの成長について交流したり、振り返りの中で学んだことをどのように生かしていくのかについて考えたりするための工夫を行う。

**【研究の視点2】**  
学びを実感する  
振り返りの工夫

毎時間の「一枚ポートフォリオ」の記録とその振り返りの中で、食生活を総合的に捉え、自分と社会のつながりを実感させる。また、自らの考えを明確に持って意思決定を行い、課題解決のために主体的に食生活を営む力をつける必要性に気付かせる。

### 3 単元の目標と評価規準

単元の目標	一生を通した食生活を広い視野で多面的に捉え、環境に配慮した持続可能な食生活を実践することができる。		
関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
①栄養、食品、調理及び食品衛生などの食生活の科学と文化、安全と環境に配慮した食生活に関心をもち意欲をもって学習活動に取り組んでいる。	②栄養、食品、調理及び食品衛生など課題を見だし、その解決を目指して思考を深め、適切に判断し表現している。	③主体的に食生活を営むために必要な食品の選択、調理、食生活の管理などの技術を調理実習を通して身に付けている。	④栄養、食品、調理及び食品衛生などについて、科学的に理解し、安全と環境に配慮した食生活を主体的に営むために必要な知識を身に付けている。

### 4 指導・評価の計画（5時間取扱い 本時1／5）

単元を貫く問い：食を取り巻く課題解決のために、こだわり弁当を完成させよう。

次	時	学習活動	研究の視点	評価
一	1 (本時1時)	1 食生活分野の学びを振り返り、自身の気づきや学びを明確にする。 2 大切にしたい食のポイントを弁当で表現する。(こだわり弁当献立のグループテーマを決め、献立作成を行う。) (1)個人で考える (2)班で協議 (3)発表する (4)社会とのつながりを確認し、再考する	<b>【研究の視点1】</b> 「見方・考え方」に着目した問いの工夫  <b>【研究の視点2】</b> 学びを実感する振り返りの工夫	【知識・理解】ワークシート 【思考・判断・表現】ワークシート・振り返りシート
二	1	3 弁当献立の材料や分量を決定し、調理法や工程を確認する。		【知識・理解】ワークシート 【思考・判断・表現】ワークシート・振り返りシート
三	2	4 弁当作りの調理実習を行う。 5 調理実習の記録を記入する。		【関心・意欲・態度】【技能】 【知識・理解】【思考・判断・表現】実習記録シート
四	1	6 弁当献立の調理実習を振り返る。 7 食生活分野全体のこれまでの学びを振り返り、食生活を主体的に送るための学びの意義について考える。		【知識・理解】ワークシート 【思考・判断・表現】ワークシート・振り返りシート

5 本時の学習

(1) 目標

- ①食生活分野の学習全体を振り返り，学びの中から実践につなげたい内容を話し合いまとめる。
- ②食を取り巻く課題の解決に向け，「持続可能な社会の構築」の視点を持ち，「私たちのこだわり弁当」の調理に向けた献立を考える。

(2) 展開

過程	学 習 活 動	指導上の主な留意点及び評価	備考
導入 5分	1 本時の学習目標を確認する。	○前時までに記入した一枚ポートフォリオを確認させ，「単元を貫く問い」を伝える。	一枚ポ <sup>°</sup> ートフ <sup>°</sup> ォリオ
	<p>[本時の学習目標] これまでの学習を振り返り，「私たちのこだわり弁当」の調理に向けて，献立作成ができる。</p>		
展開 38分	2 食生活分野の学習を振り返る。	○パワーポイントで説明，確認させる。	
	<p>[本時の問い] 食を取り巻く課題の解決につなげるために，大切にしたい食のポイントを弁当で表現しよう。</p>		
	3 食生活分野の学びの中から自分のこだわりポイントを確認する。	<p><b>【研究の視点2】</b> 一枚ポートフォリオの振り返りによって，食生活分野の学びを総合的に捉えることができる。</p> <p>○一枚ポートフォリオの中から，自分のこだわりポイントを付箋紙に書き出させる。</p>	付箋紙
	4 「私たちのこだわり弁当」の班テーマを決定する。	<p><b>【研究の視点1】</b> マトリックス図を用いて意見を出し，検討し合うことで，多面的に食生活を捉え，考えを深めることができる。</p> <p>○一枚ポートフォリオと記入した付箋を用いて自分のこだわりポイントを発表し合わせる。</p> <p>○マトリックス図を用いて班員の意見をまとめ，班として一つのこだわり弁当のテーマを設定させる。</p> <p>○この弁当を通して伝えたい思いを記入させる。</p>	ワークシート グループ協議用マトリックスシート
	5 「私たちのこだわり弁当」の献立を考える。	<p>○テーマを表現できる献立を作成させる。使用する食材とその入手方法，調理法など考え，各自ワークシートに記入させる。</p>	ワークシート 弁当の本
	<p>評価：思考・判断・表現（ワークシート・観察）</p> <p><b>B基準</b> 条件を踏まえながらこだわり弁当のテーマを設定し，テーマ設定の理由とそれに沿った主菜・副菜2種を記入することができる。</p> <p><b>A基準</b> B基準に加え，テーマ設定の理由や伝えたい思いを，学習内容をもとに根拠を示しながら記入できている。</p> <p>〈B基準に達していない生徒への手立て〉 授業のポイントを説明し，テーマ設定や表現の</p>		

	<p>6 「私たちのこだわり弁当」のプレゼンテーションを行う。</p>	<p>仕方の例を示す。弁当の本や教科書を参考に、テーマに沿った献立や食材を探し出すよう伝える。</p> <p>○班ごとに決定した「私たちのこだわり弁当」献立の盛り付け図や紹介文を記入し、プレゼンテーションの準備をさせる。</p> <p><b>【研究の視点1】</b> 各班のこだわり弁当のテーマ設定を聞くことで、食生活を捉える視野が広がり、さらに考えを深めることができる。</p> <p>○班ごとにプレゼンテーションを行わせる。 ○聞き手は、良かった点・アドバイス・質問などを付箋紙に記入し、用紙に貼って提出させる。</p>	<p>プレゼンテーション用紙 色鉛筆 書画カメラ 付箋紙</p>
<p>整理 7分</p>	<p>7 次時の見通しを持つとともに本時の問いについての自分の考えを見直す。</p>	<p>○テーマや献立が社会とのつながりも考慮したものであるか、確認させる。 ○他の班からの意見を参考に献立の内容を再度確認し、本時の学習に対する自己評価を行わせる。</p>	<p>ワークシート</p>