

## 第2学年 技術・家庭科学習指導案

令和4年10月6日(木)  
第5校時

### 1 題材名 日常食の調理 だしについて 家庭分野 B衣食住の生活 (3) ア(エ)

### 2 題材について

#### (1) 題材観

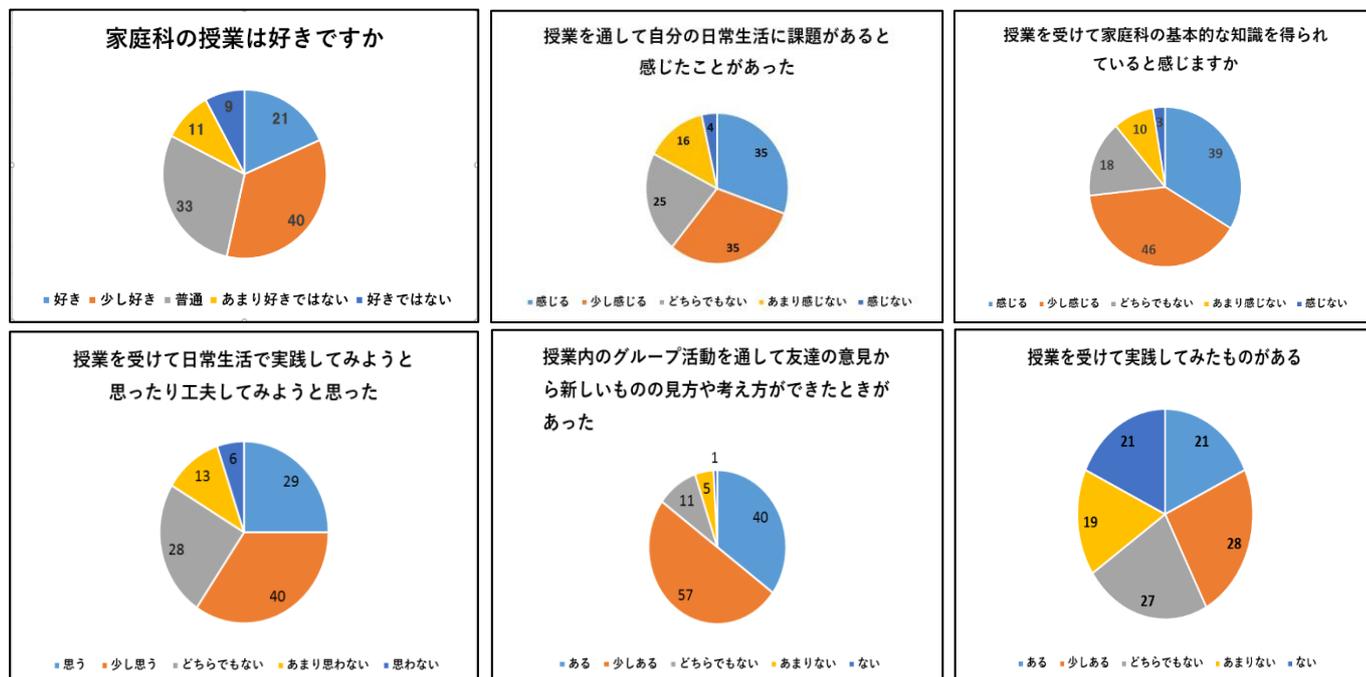
医療の発達とともに、我が国の平均寿命が伸びている。健康寿命と平均寿命の差は9～12年というデータがある。誰でも人生最後まで健康でいられることが理想である。このことから、健康を維持しながら、平均寿命を伸ばしていくことが大切であり、その方法の一つとして食生活は重要な要素であるといえる。

現在、生徒を取り巻く食環境は様々なものが溢れ、食べたいものが容易に手に入る状況である。安易で、値段や好みに偏った食生活では、健康を損なう危険性がある。食品の選択から、調理、摂取、廃棄に至るまで、自分だけではなく地域や地球規模で健康・安全の視点をもった知識・技能を生徒に習得させたい。今後、大きな変化が食生活に起こり、複雑な状況の中でも様々な情報を見極め、知識を活用し、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための力をつけさせたい。

本題材は、基本的な知識及び技能を習得し、家庭分野における見方・考え方「健康・安全・食文化の継承・持続可能な社会の構築」の視点を働かせることによって、これからの生活を創造し、食生活の課題を解決する力を養うことを目的としている。食を通してよりよい人生の創り手となる生徒の育成を目指し、本題材を設定した。

#### (2) 生徒観

生徒の実態を把握するため、第2学年の4月に、これまでの授業の取組や考え方についてアンケートを実施した。半数の生徒が家庭科が好きと答えているが、興味関心にはばらつきが見られた。また、授業内容は日常に直結していると感じ、意欲はあるが実践に至らない生徒も半数以上であった。一方、友達の見聞から新しい発見や気づきがあると答えた生徒が8割以上を占め、意見交換や発表の場が、新たなものの見方・考え方につながっていることが分かった。



そこで、まずは生徒を家庭科好きにさせたい。家庭科の授業で感じた「感動」や「喜び」を家庭で再現したくなるような学びにつなげたい。また、意見交換は ICT を活用して表やグラフ、動画等の資料作成により豊かな表現力を身に付けさせたい。それを自分の考えや意見の根拠として活用できる生徒の育成につなげたい。

### (3) 指導観

本題材は食生活論や栄養学、調理学にとどまらず、食品が食卓に上がるまでの流通や食品学、表示の見方、食文化等、幅広い範囲を学習するため、習得すべき内容が多い。生徒が楽しみにしている調理実習はコロナ禍であることから、実施が厳しい状況にあり、授業は座学で行うことが多い。生徒観でも述べた通り、授業に関心を向けさせるために対話的な活動、実験、ICT を用いた調べ学習や発表などの活動を取り入れ、知識を習得させると同時に、思考力・判断力・表現力等も培っていききたい。調理実習では、成功体験が自己肯定感につながり、家庭での実践につながるものとする。生徒全員が成功体験につながる指導を達成させるために、事前学習は視覚教材を使いイメージしやすくする。実習では、各自のタイムスケジュールや写真、事前学習内容資料を的確に確認できるようにタブレット端末を活用し、活動を円滑に行わせる。また、出来上がったものは写真に収めさせ、振り返りの材料になるようにする。

これまで生徒にとって何気なく行ってきた日常の「食生活」を、健康・安全の視点から見直すきっかけにしたい。学習した内容を日常生活の実践につなげるために、授業の中で「どうして」「なぜ」を学習課題にしていく。「理由と根拠」を踏まえた基本的な知識を基に、実習・実験で確認させ、技能の向上を図り、家庭における食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度の育成を目指す。

## 3 題材の目標

- (1) 用途に応じた食品の選択、食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理、材料に適した加熱調理の仕方、基礎的な日常食の調理、地域の食文化、地域の食材を用いた和食の調理について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。〈知識及び技能〉
- (2) 日常の1食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画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る。〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、日常食の調理と地域の食文化について、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、生活を工夫し創造し、実践しようとする。〈学びに向かう力、人間性等〉

## 4 題材の評価規準

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>・日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解しているとともに、適切にできる。</li> <li>・食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解しているとともに、適切にできる。</li> <li>・材料に適した加熱調理の</li> </ul>	日常の1食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画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。	家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、日常食の調理と地域の食文化について、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、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。

仕方について理解しているとともに、基礎的な日常食の調理が適切にできる。 ・地域の食文化について理解しているとともに、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできる。		
---	--	--

5 題材の指導と評価の計画（30時間扱い）※題材全体の計画を記載

〔1〕健康と食生活	(1) ア (ア) A (1)	2時間
〔2〕中学生に必要な食事	(1) ア (イ)・イ、(2) ア (ア) (イ)・イ	4時間
〔3〕食品の選択と調理	(3) ア (ア) (イ) (ウ)・イ	14時間
〔4〕地域の食文化と和食	(3) ア (エ)・イ	6時間
〔5〕よりよい食生活を目指して	(1) イ	4時間

小題材	時間	○ねらい・学習活動	評価規準・評価方法		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
健康と食生活	1・2	<p>○生活の中で食事が果たす役割や、家族・家庭の基本的な機能（健康・快適・安全、生活文化の継承）について理解するとともに、自分の健康・安全で豊かな食生活について問題を見だし、課題を設定することができる。</p> <p>・食事が果たす役割を理解する。</p> <p>・自分の食生活を振り返り、課題や問題点を把握し、健康と食事の関わりについて考察し、改善の工夫をする。</p>	<p>①生活の中で食事が果たす役割について理解している。</p> <p>・ワークシート</p> <p>②自分の成長と家族や家庭生活との関わりが分かり、家族・家庭の基本的な機能（健康・快適・安全、生活文化の継承）について理解している。</p> <p>・ワークシート</p>	<p>①健康・安全で豊かな食生活を送るために、自分の食習慣について問題を見だし、課題を設定している。</p> <p>・ワークシート</p>	

<p>中学生に必要な食事</p>	<p>3 ・ 4 ・ 5 ・ 6</p>	<p>○中学生に必要な栄養と、栄養素の種類と働き、食品の栄養的特質、中学生の1日に必要な食品の種類と概要量、1日の献立作成方法を理解するとともに、中学生の1日分の献立について考え、工夫することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生に必要な栄養の特徴と栄養的特質を理解する。</li> <li>・食事摂取基準を見て、中学生に必要な栄養素を見つけ出し、中学生に必要な栄養素や日常生活の中の様々な場面を設定し、どのように栄養素を摂取していったらよいか考える。</li> <li>・給食の献立に使われている食品を、栄養的な特質によって、6つの食品群に分類し、食品の栄養的な特質を確認する。</li> <li>・教科書や実物大の写真を活用したりして、実際の重さをスケールで測り実感しながら、1日に必要な食品の概量を理解する。</li> <li>・テーブルマナーを知って実践する。 (バナナをナイフとフォークで食べてみよう)</li> <li>・課題のある献立を見て、課題を発見し、中学生の栄養を満たす1日分の献立を作成する。(グループ活動)</li> <li>・考えた献立をタブレット端末を活用し発表する。</li> </ul>	<p>③中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul> <p>④栄養素の種類と働きが分かり、食品の栄養的な特質について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・ペーパーテスト</li> </ul> <p>⑤中学生の1日に必要な食品の種類と概量が分かり、1日分の献立作成の方法について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul>	<p>①自分の食習慣や中学生の1日分の献立について、問題を見い出して課題を設定している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul> <p>②中学生の1日分の献立について、考え、工夫している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul> <p>③中学生の1日分の献立について、実践を評価したり改善したりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul>	<p>①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と課題解決について、主体的に取り組もうとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・行動観察</li> </ul> <p>②食事の役割と中学生の栄養の特徴、中学生に必要な栄養の特徴や栄養を満たす食事について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・行動観察</li> </ul> <p>③よりよい食生活の実現に向けて、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について実践を工夫したり改善したりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> </ul>
------------------	--	---	---	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食品の選択と調理</p>	<p>7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 11 ・ 12 ・ 13 ・ 14 ・ 15 ・ 16 ・ 17 ・ 18 ・ 19 ・ 20</p>	<p>○用途に応じた食品の選択について理解し、適切にできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生鮮食品について、鮮度や品質の見分け方、表示について理解する。</li> <li>・身近な加工食品のパッケージを持参し(各自3つ)、どのような種類の加工食品があるか理解する。(グループ・クラス全体でのシェア活動)</li> <li>・加工食品の表示について理解し、食品の安全について考える。</li> <li>・生鮮食品と加工食品を、日常生活のどのような場面で活用できるかメリット・デメリットを考えながら利用の工夫をする。</li> </ul> <p>○食品や調理用具の安全と衛生に留意した管理、材料に適した加熱の仕方について理解し、日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理に必要な手順や時間で、安全と衛生に留意し、調理ができるように計画を立てる。</li> <li>・調理を通して、食材・加熱方法(煮る・焼く・蒸す等)、計量・切り方の特徴を知る。</li> <li>・食品成分表の見方を学習しながら廃棄率について知り、実生活で生かす工夫を考える。</li> </ul> <p>[魚を使った調理]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の手開き、かば焼き</li> </ul> <p>[肉を使った調理]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉まん</li> </ul>	<p>⑥日常生活に関連付け、用途に応じた食品の選択について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・振り返りシート</li> </ul> <p>⑦食品や調理用具の安全と衛生に留意した管理について理解しているとともに、適切にできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動観察</li> </ul> <p>⑧食材の適した加熱調理について理解しているとともに、基本的な日常食の調理が適切にできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動観察</li> <li>・実習計画</li> <li>・タブレット端末(実習計画や作業手順を確認</li> </ul>	<p>①日常の1食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画について(実践に向けた計画を)考え、工夫している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動観察</li> <li>・ワークシート</li> <li>・振り返りシート</li> </ul> <p>②日常の1食分の調理についての調理解決に向けた一連の活動について、考察したことを論理的に表現</p>	<p>①日常食の食事と地域の食文化について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット端末</li> <li>・振り返りカード</li> </ul>
---	---	---	---	---	---

			<p>しながら安全に作業ができる)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りカード</li> <li>・ペーパーテスト</li> </ul>	<p>している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動観察</li> <li>・ワークシート</li> <li>・振り返りシート</li> </ul>	
地域の食文化と和食	21 ・ 22 ・ 23 ・ (24) ・ 25 ・ 26	<p>○地域の食文化について理解し、地域の食材を使った和食の献立を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食で使われている地域の食材、季節の食材を確認し、グループで地域・季節・中学生に必要な栄養を満たす献立を立て越谷オリジナル献立を作り、栄養教諭との授業で発表する。</li> <li>・郷土料理と行事食について、生徒が紹介する。</li> <li>・<u>和食とだしの関係と、だしの役割から和食の良さを知る。(本時)</u></li> <li>・越谷市の食材と、だしを使った献立を立てる。</li> </ul> <p>[地域の食材(野菜・餅)を使った調理]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お雑煮</li> </ul>	<p>⑨地域の食文化について理解するとともに、地域の食材やだしを用いた和食の調理が適切にできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット端末</li> <li>・実習計画</li> <li>・振り返りカード</li> </ul>		<p>②日常食の食事と地域の食文化について、課題の解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット端末</li> <li>・振り返りカード</li> <li>・行動観察</li> </ul>
よりよい食生活を目指して・課題と実践	27 ・ 28 ・ 29 ・ 30	<p>○健康・安全で豊かな食生活を送るために大切なこと(健康に良い食習慣、中学生の1日の献立、日常の1食分の調理)をまとめることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの学習を生かし、自分を取り入れていきたいことについてまとめる。</li> <li>・友達の発表を聞き、自分も取り入れたいことや持続可能な食生活・環境についてワークシートにまとめる。</li> </ul>		<p>③健康的な食生活を送るための課題解決に向けた一連の活動について、考察したことを論理的に表現している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット端末</li> <li>・振り返りシート</li> </ul>	<p>③よりよい食生活の実現に向けて、家族や地域の人々と協働し、日常食の食事と地域の食文化について生活を工夫し創造し、実践しようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・タブレット端末</li> <li>・振り返りカード</li> </ul>

6 本時の学習指導（本時 24 / 30）

(1) 目標

- ・和食とだしの関係に気付き、だしの種類や取り方について理解している。  
〈知識及び技能〉
- ・和食と「だし」の関係について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。  
〈学びに向かう力、人間性等〉

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点（・） 評価規準（◇） 〈評価の観点〉（評価方法） 手立て（→）
導入 5分	1 本時の学習課題を確認し、学習の見通しをもつ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時までの学習を振り返り、本時の学習課題を確認する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">学習課題 和食の魅力とは何だろう ～だしについて～</p> </div>
展開 30分	<p>2 和食と洋食や中華と比較をして和食の特徴をつかむ。</p> <p>3 和食のおいしさを支えているものが「だし」ということに気が付き、だしの種類や使い方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だしの種類を知る。</li> <li>・だしの取り方を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洋食や中華料理と比較することで、和食の特徴を捉えることができるようにする。</li> <li>○食材  <ul style="list-style-type: none"> <li>どれも、変わりはない。</li> <li>和：産地や旬のものが使われている。</li> </ul> </li> <li>○味  <ul style="list-style-type: none"> <li>和：さっぱりしている。</li> <li>洋、中：こってりしている。</li> </ul> </li> <li>・何故、洋食や中華はこってりしているかを問い、油脂を多く使っていることに気付けるようにする。</li> <li>・和食はさっぱりしていてもおいしいのは何故かを問い、身近な和食の「汁物・煮物」には何があるかを具体的に考えさせ、和食とだしの関係に気付けるようにする。</li> <li>○汁物…味噌汁・お雑煮・お吸い物</li> <li>○煮物…筑前煮・肉じゃが</li> <li>・和食の特徴を見つけ、和食とだしの関係性に気付けるようにする。</li> <li>・だしの特徴を理解し、調理に向かだしを考え、根拠をもとに説明することができるようにする。</li> </ul>

<p>終末 15分</p>		<p>◇和食とだしの関係に気付き、だしの種類や取り方について理解している。          (知識・技能) (ワークシート)</p>
	<p>おおむね満足できる状況 (B)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしの特徴を理解して、どのような調理に向くか、理由立てて考えることができる。          →既習事項を振り返ったり、調理例から、だしの特徴を確認できるよう助言する。</li> </ul>
	<p>4 本時の課題に迫るために、グループで意見交流をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習支援アプリのクラゲチャートを使い、だしの役割は何かを協働作業で考え出し、和食の魅力に迫れるようにする。</li> <li>・たんぱく質や油脂がなくても、だしは「おいしさ」を生み出すことに気付けるようにする。</li> <li>・だしの特徴を使って、味噌汁・茶碗蒸し・煮物・お吸い物に向くだしは何かを考えさせる。          (個人で考える1分・意見交換2分・発表1分)</li> <li>・だしの役割をさぐるために、だしのおいしさをクラゲチャートを使って整理させる。          (個人で考える1分・意見交換3分・発表3分)</li> </ul>
		<p>◇和食と「だし」の関係について、課題の解決に主体的に取り組もうとしている。          (主体的に学習に取り組む態度) (振り返りカード)</p>
	<p>おおむね満足できる状況 (B)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の生徒との話し合いを参考にして、よりよい考えを持つようしている。          →他の生徒の意見と自らの経験を結び付けさせる。</li> </ul>
<p>5 本時のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭分野における見方・考え方の視点からまとめられるようにする。</li> </ul>	
<p>6 次の献立作りのために、今まで学んできた和食の魅力について整理する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和食の魅力を今までの学習の中から見つけられるようにし、和食の魅力を学習支援アプリで提出させる。          (記入5分・提出2分・発表3分)</li> <li>・和食の魅力がユネスコ無形遺産につながることに気付けるようにする。</li> <li>・小中一貫教育で実践している「わたしかつ」の視点で振り返らせる。</li> </ul>	
<p>7 振り返りをする。</p>	<div data-bbox="689 1736 1417 1921" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>【小中一貫教育の取組で行っている振り返り】</b>          「わ」 わかったこと                      「か」 活用したい事          「た」 試してみたい事                  「つ」 伝えたい事          「し」 知りたい事</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学びが自分にとってどのような意味や価値があったか、学びのよさを実感し、次時へつなげられるようにする。</li> </ul>	

# 7 板書計画

学習課題 和食の魅力とはなんだろう

和食の特徴

	和食	洋食・中華
食材	差はない	
味	さっぱりしている	濃厚
特徴	野菜中心 だしを使う	油脂類やたんぱく質が使われるケースが多い
	煮物 筑前煮 肉じゃが	汁物 味噌汁 お吸い物
	たんぱく質が使われる	野菜中心

うまみ

だし  
うまみ

【資料】

【写真】

【写真】

【写真】

1番だし

1番だし

2番だし

だしの役割

香り

うまみを増す

調味料を減らせる

味に深み

素材の味を大切にできる

まとめ

- 和食の魅力の一つとして、だしが大切。
- 旬や地域の食材を使って地産地消。
- 和食の食文化の継承。

ユネスコ無形文化遺産