

指導日時・教室 平成16年9月27日(月)3、4限目・教室名 被服室
 対象生徒・集団 情報ビジネス科 2年生40人(内訳21H40名)
 科目名 家庭総合 (単位数 4)
 使用教科書 家庭総合 生活の創造をめざして (大修館書店)

1 題材名 健康な食生活のために

2 題材の目標

- ・自分や家族の食生活について、栄養や健康と関わらせて考えようとする。【関心・意欲・態度】
- ・栄養素等摂取の基準や食品群別摂取量の目安について、自分や家族の食生活と関連させて問題点を把握し、改善方法などを考える。【思考・判断】
- ・家族の栄養や嗜好、調理の能率、経済面などを考慮した適切な一日の献立作成ができる。【技能・表現】
- ・栄養素の種類と機能、栄養素等摂取の基準や食品群別摂取量の目安を理解する。【知識・理解】

3 指導に当たって

(1) 生徒の状況

「食べる」ことについて大変興味・関心を持っているが、自分や家族の健康的な食生活という視点では、「この食事は身体に悪そうだ」「太りそうだ」等、漠然とした判断を行っており、自分や家族の適正な栄養素等摂取の基準や食品群別摂取量の目安を理解し、健康を考慮した食生活を実践できている生徒は少ない。

(2) 指導方針・方法

食生活の大切さや栄養等を知識として学ぶだけでなく、学習したことを日常の自分や家族の生活に活かせるよう、生徒一人ひとりが自分や家族の食生活の現状を把握し、問題点を探り、改善を図る実践方法を学ぶことに重点をおいた。また、生徒の関心が高い分野であるため、その興味・関心を持続させ意欲的に取り組むことができるよう注意し、グループ学習を行った。

(3) 教材選定の理由

この地域は高齢者の割合が高く、祖父母と同居している生徒も多い。また、既学習単元「高齢者の生活」の学習内容を定着させる上でも効果的であると判断し、高齢者の食生活を取り上げた。高齢者の食事を考えることにより、自分の食生活を振り返り、一人ひとりが食事について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実現できるようにしたい。

4 題材の指導計画(総時数 19 時間)

第一次	栄養素の種類と機能	・・・・・・・・・・・・・・・・	(6時間)
第二次	食品の栄養的特質	・・・・・・・・・・・・・・・・	(4時間)
第三次	家族の食事計画	・・・・・・・・・・・・・・・・	(9時間)
	1時	家族の栄養素等摂取の基準や食品群別摂取量の目安	
	2～3時	家族の適切な一日の献立作成	
	4時	地域の高齢者の食生活調査分析	
	5～6時	高齢者のための献立作成	・・・本時
	7～8時	地域の高齢者への弁当作成	
	9時	高齢者との交流、食生活アドバイス	

5 本時の指導計画（第3次 第5、6時）

(1) 本時のねらい

地域の高齢者の食生活分析結果及び、一般的な高齢者の栄養的特徴をふまえ、その問題点を改善する高齢者のための献立作成ができる。 **【思考・判断】【技能・表現】**

(2) 準備・資料等

ワークシート、書籍、コンピュータ、色鉛筆

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価規準 (観点・評価方法)
5分 導入	前時までの復習	<ul style="list-style-type: none"> 地域の高齢者を対象に行った食生活調査の栄養バランス分析結果や特徴等を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 前回までの学習内容を、生徒に質問しながら確認する。 	
45分 展開 I	高齢者の食事メニュー考案	<ul style="list-style-type: none"> 分析結果をもとに不足気味な栄養素を補うようなメニューを考える。 雑誌やインターネットを活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 一般的な高齢者の食生活の特徴にも気を付けさせる。 雑誌やインターネットで調べたメニューをそのまま使用せず、必ず栄養バランス分析結果や高齢者の特徴に合わせて工夫をするように指導する。 	<p>地域の高齢者の食生活における問題点や高齢者の栄養的特徴をふまえて、それを改善する献立作成ができる。</p> <p>【思考・判断】 【技能・表現】 (ワークシート)</p>
45分 展開 II	高齢者の弁当献立作成	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">お弁当の献立を考えよう</div> <ul style="list-style-type: none"> 各自考案した高齢者のメニューの中から、全体的なバランス等を考慮して弁当の献立を決める。 高齢者へ渡すプリント（献立説明・食生活アドバイス）を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> 味覚だけでなく視覚・嗅覚でも満足してもらえよう工夫を心がけさせる。 高齢者の嗜好や量にも配慮させる。 栄養面だけでなく、調理の能率や経済面についても考慮させる。 プリントは絵や大きな字などを使用し、高齢者にわかりやすいものにするよう助言する。 	
5分	<まとめ> 本時のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> 次週は献立にしたがって、地域の高齢者のために弁当を作り、交流するための事前学習を知ることを知る。 		