

食品の栄養的特質を知ろう

技術・家庭（家庭分野） 第1学年

小松市立南部中学校・教諭

1 事例の概要

本題材は、生活の中で食事が果たす役割や健康と食事との関わりを知り、食品に含まれている栄養素の働き、中学生の時期の栄養の特徴について理解すること、また、食品をその栄養的特質によって食品群に分類し、1日に必要な食品の概量を把握できるようにすることをねらいとしている。

近年、店頭には豊富な食材が出回り、料理やグルメ番組などの影響もあり、生徒の食に対する興味・関心は大変高くなってきている。しかし、事前アンケートによれば、栄養や健康についてよく考えて食事をする生徒は全体の20%にすぎず、給食の時、体によいとわかっていながら野菜を残してしまう生徒は全体の30%、カップ麺を週1回以上食べる生徒は全体の40%であった。偏った食事や好き嫌いなど、確実に食生活は乱れ、変化してきているように思われる。

確かにこれまでの栄養に関する学習を振り返ってみると、栄養素は目に見えないため、生徒にとっては実感をともなまって理解しにくく、知識は増えても実生活にはつながっていないことが課題であった。また、比較的教え込みの授業展開が多くなりがちであることも課題であった。

そこで、生徒が主体的に学習に取り組めるよう、例えば、食品に含まれている目に見えない栄養素について実験で確認したり、食品当てクイズをしたりして、興味・関心をもたせ、知識の定着を図るとともに、食品の概量を把握させ、実際の食事に結びつけて考えられるように工夫してみた。

2 実践内容

(1) 題材の目標

食品の栄養的特質について関心をもち、食品成分表を用いて調べることができる。

(2) 指導上の工夫点(視点)

① 学習への関心をもたせ、実生活に結びつける工夫

ア 実物の提示

- ・ 5人分の実物材料を示し、その材料で作ることのできる料理を考えさせる。
- ・ 食品成分表の数字は食品100gに対してであることに気づかせ、数字ばかりにとらわれないように、1人分の乾燥わかめともどしたわかめを見せ、1回に食べられる量を確認する。

イ 写真の提示

- ・ 食品カード・・・100gの食品の写真をカードで提示することにより、食品への関心を高め、実際に食べられる量として概量を把握させる。
- ・ カロテンの写真・・・顕微鏡写真を見せることにより、その存在を確認する。

ウ 成分表ものさしの利用

- ・ 食品成分表で調べる時、食品がすぐさがせるように「成分表ものさし」を用い、食品成分表の使い方に関心をもたせる。

② 実践的・体験的な学習活動の工夫

実験：栄養素は目に見えないので、試験紙やヨウ素液により、本当に食品に含まれていることを理解する。また、試験紙の変化を判断するための判定資料を準備する。

③ 達成感・充実感をもたせる工夫

食品当てクイズ：3択食品クイズを取り入れることにより、関心を高め、食品成分表の使い方にも慣れさせ、達成感・充実感をもたせる。

④ 学習形態の工夫

一斉、グループ、個人など学習形態を変えることにより、やる気を促す。

⑤ 興味をもった生徒に対しての課題の工夫

発展課題：興味をもった生徒には、さらに「私は誰でしょう？」クイズに取り組ませる。

⑥ 評価の工夫

ア 1時間ごとの評価の観点の明確化

- ・ 1時間の授業での評価は1ないし2観点とし、生徒にも目標がはっきりわかるように、黒板やワークシートに明示する。

イ 行動観察

- ・ 授業中の生徒の会話やつぶやきを大切にし、意欲の高まりがあるかどうかを意識して見る。その際、短時間で評価できるよう、グループごとのチェック表（座席表）を作成しておく。

ウ 自己評価

- ・ 自己評価の内容の中に、教師の評価と同じ項目を設け、比較しながら評価できるようにする。

B-1 題材の指導と評価計画

B-2 ワークシート

3 指導の実際

学習活動	教師の働きかけと生徒の反応	支援☆・評価◆(方法)
・ 食品あてクイズをする。 ・ 予想する ・ 調べる	100g中に1番多く、ビタミンAが含まれるものはどれだろうか？ ・ 授業中にカロテンの顕微鏡写真を見たから、やはり人参でしょう。 ・ ピーマンの緑色は色が濃いから人参より多そう？ ・ トマトも意外と多いのでは？	☆ 食品成分表の見方が分からない生徒には、個別指導する。 ◆ 食品成分表を用いて、食品の栄養的特質について調べることができる。 (ワークシート)

C-1 指導案

4 成果と課題

(1) 成果

- ① 食品の実物の提示は、生徒の学習意欲を高めたり、食品の概量をつかませたりする上で効果的であった。また、写真による食品カードは、食品 100g の概量をつかませる上で効果的であり、毎時の授業での準備の手間を省くことができたので大変よかった。
- ② 栄養のところは難しく、生徒の興味・関心が低いところであるが、実験やクイズを取り入れることによって、栄養素の存在に関心をもち、意欲的に学習に取り組む生徒が多かった。
- ③ 一斉、グループ、個人など学習形態を変えることにより、授業に変化ができ、生徒は積極的に学習に取り組むことができた。
- ④ 授業の最初に、生徒にはっきりと目標を伝えることにより、今日の授業で何を学ぶのかがよく分かり、授業の最後の生徒自身の自己評価を適切に行うことができた。
- ⑤ 食品成分表の使い方がわかったことにより、いつも食べている食品の栄養に対して関心をもち生徒が増えた。

(2) 課題

- ① 時間配分や学習内容は精選されたが、もう少し生徒に考えさせる時間が必要である。
- ② 書きやすく、わかりやすいワークシートの形式についてもっと工夫が必要である。
- ③ 自己評価項目の検討が必要である。