

B-1 題材の指導と評価計画

題材名	わたしたちの栄養と食生活		学年・時期	1年
			総時間数	7時間
			指導項目	A(1)
題材の目標	<ul style="list-style-type: none"> 中学生の栄養や食事について関心をもち、食生活をよりよくしようとする。 (生活や技術への関心・意欲・態度) 栄養と食事について課題を見つけ、その解決を目指して食事のとり方を工夫する。 (生活を工夫し創造する能力) 自分の食事を点検したり、栄養素の種類と働きや食品の栄養的特質について、調べたりまとめたりすることができる。 (生活の技能) 食事の役割や栄養素の種類と働き、中学生の時期の栄養の特徴、食品の栄養的特質について理解する。 (生活や技術についての知識・理解) 			
次	小題材名	ねらい	学習活動	時間 体験の視点
1	毎日の食事を振り返ろう	○食事の果たす役割や健康と食事との関わりについて知る。	・毎日なぜ食事をするのかを話し合い、発表する。 ・食事の役割を確認する。 ・「休日の食事」のビデオを視聴し、食生活の問題点(中学生の食事の課題)をつかむ。 ・食生活チェック表により、自分の食事を振り返り、問題点を発表する。 体験 1	1 2 a b d
2	中学生の栄養の特徴を知ろう	○栄養素の種類と働きを知り、中学生の栄養の特徴について考えることができる。	・小学校で学習した食品の体内での3つの働きについて確認する。 ・5大栄養素の働きについて調べる。 ・成長グラフや1日の生活記録から中学生にどんな栄養素が必要かを考える。 ・中学生の食事摂取基準について知る。	3 4
3	食品の栄養的特質を知ろう	○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。	・たんぱく質と炭水化物の検出実験をする。 体験 2 ・食品成分表を用いて、豚肉や人参里芋 100g 中に含まれる栄養素の種類と量を調べる。 ・食品に含まれる栄養素についてのクイズをする。 体験 3	5 a c
4	食品群別摂取量のめやすを知ろう	○6つの食品群について知り、中学生の1日に必要な栄養を満たす食品の概量を調べることができる。	・食品を栄養的特徴素によって6つの食品群に分類する。 ・グループで食品群別摂取量のめやすを実物の食品を計量しながら把握する。 体験 4 ・自分の1日の食事と関わらせて気づいたことをまとめる。	6 7 a c e

体験の視点

- a 興味・関心をもって取り組み、感動や達成感を味わえる。
- b 生徒の創意工夫が発揮、表現できる。
- c 基礎的な知識や技術が確実に身に付く。
- d 今後の課題解決への共有性、発展性がある。
- e 協力や学び合いの場面があり、苦労や喜びを分かち合える。

題材の評価規準	【生活や技術への関心・意欲・態度】	中学生の栄養や食事、食品の選択と日常食の調理について関心をもちて取り組み、食生活をよりよくしようとしている。	
	【生活を工夫し創造する能力】	中学生の栄養と食事、食品の選択と日常食の調理について課題を見つけ、その解決を目指して工夫している。	
	【生活の技能】	中学生に必要な栄養を満たす食事のとり方に関する基礎的な技術を身につけている。	
	【生活や技術についての知識・理解】	中学生の栄養と食事、食品の選択と日常食の調理について基礎的な知識を身につけている。	
学習活動における具体的評価規準 ()は評価方法		「努力を要する」状況と判断される生徒への指導の手だて	
イ. 生活を工夫し、創造する能力	ウ. 生活の技能	エ. 生活や技術についての知識・理解	
①食事点検から、自分の食事の課題を見つけ、その解決を目指して食事のとり方などについて考え、工夫している。(ワークシート)	①自分の食事の点検することができる。(ワークシート)	①食事の役割や健康と食事の関わりについて理解している。(自己評価)	(イの①) ・自分の課題が見つからない生徒には、友達の発表を参考に、もう一度、自分の食生活を見直すことができるようにする。
	②栄養素の種類と働きや水の働きについて調べたり、まとめたりすることができる。(ワークシート)	②5大栄養素の種類と働きや水の働きについて理解している。(自己評価・テスト) ③中学生の栄養の特徴を理解している。(ワークシート)	(ウの②) ・栄養素の種類や働きのまとめ方がわからない生徒には、まとめ方の視点を確認する。
	③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)		(エの③) ・食品成分表の見方がわからない生徒には、成分表ものさしを使って、単位を確認し、一緒に調べる。
		④食品の栄養的特質について理解している。(ワークシート) ⑤食品を6つの食品群に分類し、1日に必要な食品の概量がわかる。(自己評価)	(エの⑤) ・食品群の分類できない生徒には食品群と栄養素や食品の栄養的特質について確認する。食品の概量を理解しにくい生徒には実物見本を用いて把握させる。