

# 第1学年〇組 技術・家庭科学習指導案

指導者 渡辺 桂子

1 題材名 「わたしたちの食品の選択と調理」 ～ 野菜の調理を工夫しよう ～

2 題材について

(1) 題材観

今日の食生活を見ると、市場には多くの食品が出回り、いつでもどこでも簡単に入手できる時代である。この時代を中学生として生きる生徒たちには、特にしっかりと食に関する、健康に関することを学ばせなければならないと考える。中学生という大切な時期に、基礎的・基本的な栄養についてを学び、実際の食生活に生かすための力を身に付けることは大切である。「食」に関する学習内容は生徒の興味・関心が高いため、生徒の実態をふまえて、体験的に、主体的に学習ができるよう、学習内容を工夫していく必要があると考える。

(2) 研究主題に迫るための手立て（指導観）

調理実習や「食」に関することには興味関心が高いが、調理をはじめとする直接経験が少ない生徒が多いというのが実情である。この生徒の実態を踏まえて、体験的に主体的に学習ができるよう、学習内容と学習形態を工夫していく必要があると考える。そこで、調理実習等の直接経験を多くし経験を重ね、「食」に関する知識や調理技能が身に付くよう、ジグソー学習やペア調理を取り入れて行うこととした。例えば、ジグソー学習では意見交換をしながら学習を深めていくことで知識を身に付けることができたり、ペア調理では個人の技能を高めることができると考え、その効果を期待している。

生涯にわたって健康に大きく関与している「食」についての内容を、成長の著しい中学生の大事な時期に学ばせるそのためにも、本題材は意義深いものであると考える。

3 題材の目標

生活や技術への 関心・意欲・態度	食品の選択や簡単な日常食の調理について、関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとする。
生活を工夫し創造 する能力	用途に応じた食品の選択や簡単な日常食の調理について課題を見つけ、よりよい食生活を目指し工夫する。
生活の技能	食品を適切に選択し、安全と衛生に留意して地域の食材をいかした簡単な日常食の調理ができる。
生活や技術につい ての知識・理解	食品の選択と簡単な日常食の調理に関する基礎的な知識を身に付ける。

4 指導計画及び本時に関わる評価規準

(1) 全体計画（19時間扱い）

第1次 食品の選び方を考えよう ----- 4時間

第2次 食事作りに挑戦しよう ----- 14時間

時数	指導内容	学習活動	主な手立て	観点別評価規準 ( )は観点	十分満足できる状況(A)と判断するための視点
2次 1時	○食事作りに挑戦しよう。	・調理の流れと手順を理解し、計量の仕方を実習する。 ・計量の仕方を理解し、フルーツポンチの調理ができる。	ワークシート 観察 観察	・調理実習に関心をもち、調理の流れと手順を考えようとしている。 (関心・意欲・態度)	・調理実習に関心をもち、実習内容に応じた調理の流れと手順を工夫し、考えようとしている。
2次 2～4時	○食事作りに挑戦しよう。	・主食とおかずを組み合わせた調理実習の計画を立て実習することができる。	実習の観察 ワークシート	・「焼きうどん」の調理を、手順良く進めることができる。 (技能)	・適切な火加減、調味で「焼きうどん」の調理を手順良く進めることができる。
2次 5～6時	○食事作りに挑戦しよう。	・野菜を使った調理の実習の計画を立てることができる。	実習の観察 ワークシート	・茨城でとれる野菜を生かした調理を工夫し、計画を立てようとしている。 (工夫・創造)	・茨城でとれる野菜を生かした栄養のバランスの良い組み合わせや、調味を工夫し、実習に生かそうとしている。
7～8時		・野菜を使った調理実習することができる。	実習の観察 ワークシート	・茨城でとれる野菜を使い、野菜の特性を生かした調理実習ができる。 (技能)	・茨城でとれる野菜を使い、野菜の特性を生かした調理の方法で、調理を手順良く進めることができる。

第8 ～10時 魚の調理を工夫しよう ----- 3時間

第11 ～14時 肉の調理を工夫しよう ----- 3時間

第3次 よりよい食生活をめざして ----- 1時間

## 5 本時の学習

### (1) 目標

○地元の野菜を使った調理を工夫し、計画を立てようとしている。(工夫・創造)

### (2) 準備・資料

教科書、ワーク、ワークシート、料理の本、パソコン、画用紙、ペン

(3) 展開

学習内容及び活動	教師の指導と評価
1 本時の課題と目標を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時のねらいを提示し，各自が課題を意識して取り組むよう促す。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">「 野菜の調理を工夫しよう ～ 茨城県産の野菜を使って ～ 」</div>	
2 野菜を使った料理には，どのような料理があり，どのような調理法が使われているかを知る。	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>※生徒に知らせる到達目標</p> <p>(B) 地元の野菜を使った野菜の調理を工夫し計画を立てようとしている。</p> <p>(A) 地元の野菜を使って野菜の調理を栄養のバランスや調味を工夫し計画を立てようとしている。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃からよく食卓に出てくる野菜はどんなものか考え，発表させる。</li> <li>・茨城産の野菜にはどのようなものがあるか話し合わせ，発表させる。</li> <li>・野菜を使って作る料理にはどのような料理があるか話し合わせ，短冊にまとめ掲示しながら発表できるよう準備させる。</li> <li>・主な調理法にはどのようなものがあるかを考えさせ，発表させる。</li> </ul>
3 挑戦してみたい料理を決める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペア調理で実習を進めることを知らせ，2人組になるよう指示をする。</li> <li>・中学生が可能な調理方法（炒める，煮る，焼く，ゆでる）を知らせる。</li> <li>・2人組で，これまでに出た野菜や調理法をふまえて，自分達が挑戦してみたい料理を決定させる。</li> </ul>
4 調理計画を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・決定した献立について計画を立てさせる。その際，友達と協力したりアドバイスを得て調理の計画をすすめていくよう助言し，支援する。</li> <li>・栄養面や食材のよさが生かされているか確認し，支援する。</li> <li>・生徒とのふれあいを通して，中学生の「食」に関する実態をつかむ。</li> </ul> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>⑧ 地元の野菜を使った野菜の調理を工夫し計画を立てようとしている。</p> <p style="text-align: right;">(工夫・創造)</p> <p style="text-align: right;">(観察・ワークシート)</p> </div>
5 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次時の学習内容を確認，見直しをもって取り組むよう促す。</li> </ul>