

# 技術・家庭科（家庭分野） 学習指導案

日 時 平成 30 年 2 月 8 日（木）  
 第 5 校時 13：30～14：20  
 対 象 第 1 学年 B 組 29 名  
 学校名 小平市立小平第一中学校  
 授業者 教諭 橋爪 友紀  
 会 場 北校舎 3 階 1 年 B 組教室

## 1 題材名

B 食生活と自立 『献立作りと食品の選択』（東京書籍：新編新しい技術・家庭科家庭分野）

## 2 題材の目標

- ・ 日常食の献立について関心をもって学習活動に取組、食生活をよりよくする。
- ・ 日常食の献立について課題を見付け、その解決を目指して工夫する。
- ・ 日常食の献立について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付ける。

## 3 題材の評価規準

観点 評価	ア 生活や技術への 関心・意欲・態度	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
題材の 評価規準	日常食の献立について関心をもって学習活動に取組、食生活をよりよくしようとしている。	日常食の献立について課題を見付け、その解決を目指して工夫している。	/	日常食の献立について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。
学習活動 に即した 具体的な 評価規準	① 中学生の 1 日分の食事のとり方に関心をもち、献立を考えようとしている。	① 中学生の 1 日分の献立について課題を見付け、必要な栄養量を満たすために料理や食品の組み合わせを考え、工夫している。	/	① 中学生の 1 日に必要な食品の種類と概量について理解している。 ② 中学生に必要な栄養量を満たす 1 日分の献立の立て方について理解している。

## 4 指導観

### (1) 題材観

本題材は、中学校学習指導要領（平成 20 年 3 月告示） 第 2 章 各教科 第 8 節 技術・家庭 第 2 家庭分野 2 内容 B 食生活と自立（2）を受けて設定した。

（2）日常食の献立と食品の選び方について、次の事項を指導する。

- ア 食品の栄養的特質や中学生の 1 日に必要な食品の種類と概量について知ること。
- イ 中学生の 1 日分の献立を考えること。
- ウ 食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。

第 1 学年では、B（2）のアとイについて学習する。中学生に必要な栄養量を満たす 1 日分の献立作成と食品の選択についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得する。そして、第 2 学年では、

B（２）のウに関する学習を行い、日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択ができるよう段階的に指導し、これからの健康的な食生活を工夫しようとする能力を育てることをねらいとしている。

本題材では、小学校における食事の役割、五大栄養素の種類と働き、１食分の献立の学習を踏まえて、中学生の１日に必要な食品の種類と概量について学び、中学生に必要な栄養量を満たす１日分の献立を考えることができるようにする。

献立作成に当たっては、献立を立てる際に注意すべき点について生徒が互いに意見を発表し、話し合いを深めることで、「主体的・対話的で深い学び」となるように工夫した。また、第１時では、１日の食事場面がイメージできる視聴覚教材を活用することで、学習活動への興味・関心を高められるようにした。

これらの学習を通して、自分の食生活に関心を持ち、主体的に考え、すすんで健康的な食生活を工夫し、営むことができる生徒を育てたい。

## (2) 生徒観

学習活動に対する取組は意欲的で、発問に対して深く考える生徒が多い。本題材に関する生徒の実態を把握するために、本年１月１９日、対象学級の生徒（２５名）に以下の質問項目で意識調査を実施した。

- 項目① 中学校の家庭分野の授業は好きですか。
- 項目② 料理をすることが好きですか。
- 項目③ １週間のうち、家庭で料理を何日作りますか。
- 項目④ １食分の献立を立てる自信はありますか。

家庭分野の授業が好きな生徒が多く、全体の 92%の生徒が肯定的な回答をした。また、全体の 88%の生徒が料理をすることが「好き」、「どちらかというところ好き」と答え、家庭分野の授業や料理をすることに対して肯定的に捉えていることが分かった。

一方で、全体の 64%の生徒が家庭で料理を「作らない」もしくは「１～２日作る」と答えた。さらに、全体の 48%の生徒が１食分の献立を立てる自信が「ない」、「あまりない」と答えており、家庭分野の学習に意欲的である反面、小学校家庭科や中学校家庭分野の授業で学習した知識や技術を日常生活で十分に活用することができていない現状がある。

本題材を通して、日常食の献立に関する基礎的・基本的な知識を身に付けさせていきたい。そして、学んだことを実生活で活用するための意欲と能力を育みたい。

## (3) 教材観

### ○小学校家庭科の学習内容との関連

本題材は、小学校家庭科の学習内容「B 日常の食事と調理の基礎」の内容（２）「栄養を考えた食事」を踏まえて授業を展開した。繰り返し学習することで、「食生活と自立」に関する基礎的・基本的な知識及び技術の習得を目指す。

### ○ICT機器を活用した学習活動

プレゼンテーションソフトを活用した視聴覚教材を取り入れることで、生徒が学習内容に興味・

関心をもち、意欲的に取り組めるように工夫した。

#### ○実践的・体験的な学習活動の工夫

家庭生活において調理をする経験が少ない生徒の実態を踏まえて、前題材では、日常食の調理として、朝食メニュー（チーズフレンチトースト）の調理を行った。体験をもとに学習を進める題材構成によって、中学生の1日分の献立に関する学習や「食生活と自立」の学習に対する意欲を高めたい。そして、実習で扱った題材を生徒の共通事項として学習を展開していく。

### 5 年間指導計画における位置付け（B「食生活と自立」）に関わる内容

内容B「食生活と自立」に関する学習は、既習事項を踏まえて繰り返し学習し、基礎的・基本的な知識及び技術を確実に習得させることが重要である。

そこで第1学年では、食事の役割や栄養素の種類と働きと中学生に必要な栄養の特徴に関する学習を通して、自らの健康と食生活について関心をもたせ、中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立を考える。第2学年では第1学年の学習を踏まえて、食品の選択と調理、食文化について学習し、基礎的な日常食の調理ができることを目指す。

第1学年 2学期～3学期		第2学年 1学期
食生活と栄養	献立作りと食品の選択	食品の選択と調理
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の役割</li> <li>・健康によい食習慣</li> <li>・栄養素の種類と働き</li> <li>・中学生に必要な栄養素</li> <li>・食品に含まれる栄養素</li> <li>・6つの食品群</li> <li>・食品群別摂取量の目安</li> <li>・日常食の調理 (チーズフレンチトースト)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事について考えよう</li> <li>・中学生の1日分の献立を考えよう</li> <li>・よりよい献立に工夫しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生鮮食品と加工食品</li> <li>・食品の選択と購入</li> <li>・食品の保存と食中毒の防止</li> <li>・日常食の調理（肉・野菜・魚）</li> <li>・地域の食文化</li> <li>・地域の食材を生かした調理</li> <li>・よりよい食生活を目指して</li> </ul>

### 6 題材の指導計画と評価計画（3時間扱い）

	ねらい	学習内容・学習活動	学習活動に即した具体的な評価規準（評価方法）
第1時 (本時)	バランスのよい食事について考え、献立についての関心を高める。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「小平花子さんの献立」を見て、問題点を発表する。</li> <li>・献立を考えるときに気を付けることを知る。</li> <li>・1食分の献立を考える。</li> </ul>	ア - ①中学生の1日分の食事のとり方に関心をもち、献立を考えようとしている。（ワークシート）
第2時	中学生の1日分の献立を考え、献立を立てるときに必要なことを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生の1日分の献立を作成し、栄養バランスを考えた食事の計画と食品の選択について理解する。</li> </ul>	エ - ①中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解している。（ワークシート） エ - ②中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立の立て方について理解している。（ワークシート）

第3時	よりよい献立を考える。	・前時の授業で考えた献立を発表し、よいところや改善点について伝え合う。	イ - ①中学生の1日分の献立について課題を見付け、必要な栄養量を満たすために料理や食品の組み合わせを考え、工夫している。 (ワークシート、発表内容)
-----	-------------	-------------------------------------	--

## 7 指導に当たって

### ○授業形態の工夫

生徒の主体的な学習活動になるように、グループ学習を取り入れる。

### ○指導方法の工夫

学習活動に興味・関心をもって取り組めるように、ICT機器を活用する。

### ○教材の工夫

生徒の思考の流れに沿ったワークシートにする。

## 8 本時の指導（全3時間中1時間目）

### (1) 本時の目標

- ・中学生の1日分の食事のとり方に関心を持ち、献立を考えようとする。【関心・意欲・態度】

### (2) 本時の展開

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点・配慮事項	学習活動に即した具体的な評価規準 (評価方法)
導入 5分	○持ち物を点検する。 ○本時のめあてを知る。 ○振り返りシートにめあてを記入する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">           バランスのよい食事について考えよう         </div>		
展開① 15分	○献立の立て方について知る。(3分)  ○アニメーション「小平花子さんの献立」を見る。(5分)	・小学校での学習を基に、献立の立て方を確認する。  ・プレゼンテーションソフトで作成したアニメーションを用いて、小平花子さんが考えた献立を示す。	

	<p>・生徒が関心をもつように抑揚をつけながら語り掛け、問題意識を高める。</p> <p>「小平花子さんの献立」</p> <p>画面①学校の授業で調理実習をしたことをきっかけに、自分で1日分の献立を考えようとする。</p> <p>画面②朝食はチーズフレンチトースト、目玉焼き、オレンジジュース。</p> <p>画面③昼食は給食で、カツカレー、イタリアンサラダ、レモンティー。</p> <p>画面④夕食はエビピラフ、エビフライ、フライドポテト、味噌汁。</p>	<p>○「小平花子さんの献立」の問題点を考える。</p> <p>○問題点を発表する。</p>	<p>・「小平花子さんの献立」を見て、問題点をワークシートにまとめさせる。(個人学習)</p> <p>・発表するときには起立して答えさせる。</p>
<p>展開② 15分</p>	<p>○献立を作る手順を知る。</p>	<p>・画像を見せながら、主食、主菜、副菜、汁物の順番に決めることを説明し、ワークシートに記入させる。</p> <p>・6つの食品群をバランスよく使うことを伝える。</p>	

予想される生徒の意見

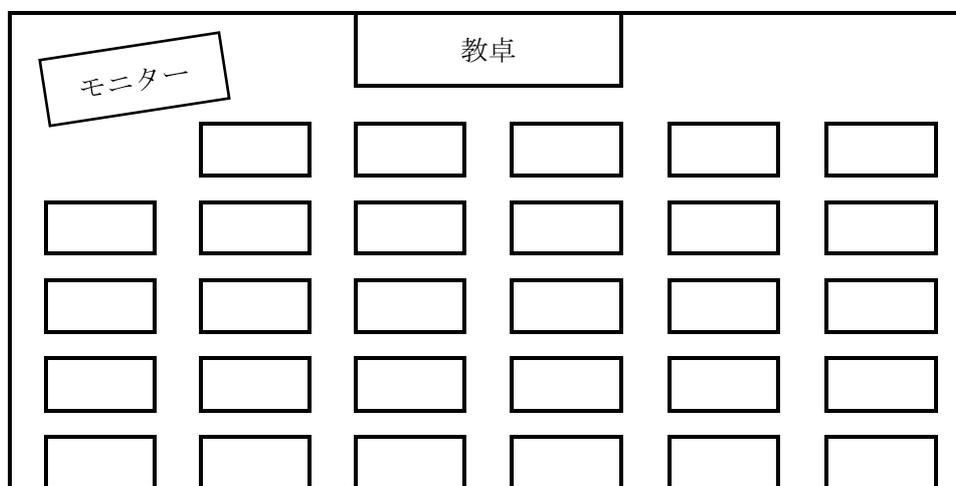
- ・夕食はフライが多い。
- ・朝食は卵、夕食はエビが多い。
- ・2群の食品がない。
- ・全体的に野菜が少ない。
- ・全体的に色どりがよくない。
- ・食品の数が少ない。
- ・主食、主菜、副菜、汁物がそろっていない。

	○ 1食分の献立を考える。(10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>小平花子さんの夕食の問題点を改善した献立を考えさせる。</li> <li>献立を考える際には、料理冊子を見ながら、使った材料、分量、食品群をワークシートに記入させ、食品の組み合わせを考えて献立を作らせる。</li> </ul>	<p>ア - ①中学生の1日分の食事のとり方に関心をもち、献立を考えようとしている。(ワークシート)</p> <p>評価の基準</p> <p>【A】中学生の1日分の食事のとり方に関心をもち、六つの食品群を使った献立を考えている。</p> <p>【B】中学生の1日分の食事のとり方に関心をもち、献立を考えようとしている。</p> <p>【C】への支援 他者の考えを参考にしながら、自分の考えをまとめるように促す。</p>
展開③ 10分	<p>○班で自分が考えた献立を発表する。【対話的な学び】</p> <p>○各班代表者1名が発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>司会役は班長が行う。</li> <li>自分が考えた献立とその理由を発表させる。</li> <li>班の中で、最もバランスのよい献立を考えた生徒を班代表者とし、ホワイトボードにまとめ、黒板に貼らせる。</li> <li>班代表者が献立とその理由を発表する。</li> </ul>	
まとめ 5分	<p>○本時の学習内容について振り返る。</p> <p>○振り返りシートに記入する。</p> <p>○次時の学習について見通しをもつ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスを考えた献立を作ることの大切さを確認する。</li> <li>本時の学習内容と、気付いたことや考えたことなどをまとめさせる。</li> <li>次時は1日分の献立を考えることを伝える。</li> <li>ワークシートを回収する。</li> </ul>	

(3) 板書計画

2/8 バランスのよい食事について 考えよう 「小平花子さんの献立」の問題点	1班	2班	3班
	4班	5班	6班

(4) 教室環境および座席表



(5) 授業観察の視点

- ア 「主体的・対話的で深い学びを取り入れた指導の工夫」に適した題材になっていたか。
- イ 発問やワークシートは生徒にとって分かりやすい内容であったか。
- ウ 「学習のねらいに対する適切な評価規準の作成～妥当性・信頼性を高める評価段階～」に適した評価方法であったか。

## 1 取組内容

東京教師道場は、下記の表のように、主に授業観察と協議からなる授業研究を行う2年間の研修である。

次 1 年	第1回 授業研究	第2～4回 授業研究	夏季集中協議(班)	夏季集中協議(組)	第5～10回 授業研究	
	東京都教職員研修センター	部員及びリーダーの所属校				
次 2 年	第11回 授業研究	第12～14回 授業研究	夏季集中協議(班)	夏季集中協議(組)	第15～19回 授業研究	第20回 授業研究
	東京都教職員研修センター	部員及びリーダーの所属校				東京都教職員研修センター

平成28年4月より、小学校家庭・中学校技術・家庭・高等学校工業組の小・中学校家庭・技術・家庭1班はリーダー1名、部員4名の計5名で授業研究を実践してきた。各期の初めに部員が取り組む班テーマを定めた。その後、班テーマに即した授業を検討・実践し、協議の場では、授業力の6要素(①使命感・熱意・感性、②児童・生徒理解、③統率力、④指導技術(授業展開)、⑤教材解釈・教材開発、⑥「指導と評価の計画」の作成・改善)及び平成29年度は「主体的・対話的で深い学び」の観点に沿って授業全体を見直し、改善していくPDCAサイクルにより授業力向上に努めてきた。

## (1) 班の活動テーマ

各期の班の活動テーマは次のとおりである。

表1 各期の活動テーマ

期	テーマ
第1期 1年次4月～8月	児童・生徒の学習意欲が高まる導入の工夫
第2期 1年次9月～2年次7月	主体的・協働的な学習活動を取り入れた指導の工夫
第3期 2年次7月～3月	学習のねらいに対する適切な評価規準の作成 ～妥当性・信頼性を高める評価段階～

班の活動テーマの設定に向けて、授業力自己診断シートで自己の課題を振り返り、班で検討した結果、第1期(把握・点検期)では、児童・生徒の学習意欲が高まる導入の工夫について理解を深めたいと考えた。学習指導案検討、授業研究、協議会でも話し合いを重ね、児童・生徒の興味・関心を高める教材の工夫や発問について学んだ。

第2期(発展・充実期)では、第1期の学習意欲が高まる導入の工夫に重点を置きながら、主体的・協働的な学習活動を取り入れた指導の工夫について検討したいと考えた。児童・生徒が主体的・対話的な学習活動を行い、学びを深めるために、学習指導案を作成し、授業研究、協議会で検討した。学んだことを自校の実践に取り入れ、授業力向上に努めた。

導入部分、展開部分と研究を進めてきた第3期(自立・完成期)では、学習のねらいに対する適切な評価規準の設定について検討することとした。評価規準を明確にし、妥当性がある評価をする

ことは、児童・生徒との信頼関係を築くことにもつながると考えた。授業のねらいと評価を一体化させ、授業中に児童・生徒を適切に評価できるようにするための実践を重ねた。

(2) 研修実績

各期の班の活動テーマを踏まえ、次の表に示す計 20 回の授業研究と計 4 回の夏季集中協議を実施した。

表 2 授業研究と概要

実施回	主な項目	概要
平成 28 年度 第 1 回 4 月 18 日 (月) 東京都教職員研修センター	全体会 分科会 テーマ設定	講義「東京教師道場で求められる授業力とは」 班テーマの設定 (第 1 期) 「児童・生徒の学習意欲が高まる導入の工夫」
第 2 回 5 月 20 日 (金) 大田区立大森第二中学校	リーダーによる 模範授業 研究協議	「めざせ！ファッションコーディネーター」 (C 衣生活・住生活の自立) (D 身近な消費生活と環境)
第 3 回 6 月 6 日 (月) 小平市立上水中学校	授業研究 研究協議	「日常食の献立と食品の選び方」 (B 食生活と自立)
第 4 回 7 月 15 日 (金) 大島町立第一中学校	授業研究 研究協議	「ハーフパンツをつくろう」 (C 衣生活・住生活と自立)
夏季集中協議 班 8 月 1 日 (月) 大田区立大森第二中学校	事前課題の協議 班による模擬授 業・研究協議 班テーマの設定 実技研修	協議「事前課題の発表及び協議」 模擬授業「児童・生徒の学習意欲が高まる導 入の工夫」 班テーマの設定 (第 2 期) 「アクティブ・ラーニングの授業を深めよう」 実技研修「ブックカバーの製作」
夏季集中協議 組 8 月 12 日 (金) 大田区立大森第二中学校	講話 異校種混合での 研修	担当指導主事による講義 (第 2 期の研修に向 けて) 異校種混合での研修「主体的・協働的な学習 を取り入れた授業づくり」
第 5 回 9 月 20 日 (火) 福生市立福生第二中学校	授業研究 研究協議	「エネルギーの変換と利用」 単元予習型：ジグソー法
第 6 回 10 月 17 日 (月) 調布市立上ノ原小学校	授業研究 研究協議	「わくわくミシン」 (C 快適な衣服と住まい)
第 7 回 11 月 28 日 (月) 世田谷区立京西小学校	授業研究 研究協議	「食べて元気に」 (B 日常の食事と調理の基礎)
第 8 回 12 月 13 日 (火) 練馬区立三原台中学校	授業研究 研究協議	「健康と食生活」 (B 食生活と自立)
第 9 回 1 月 23 日 (月) 調布市立上ノ原小学校	授業研究 研究協議	「じょうずに使おうお金と物」 (D 身近な消費生活と環境)
第 10 回 2 月 9 日 (木) 世田谷区立京西小学校	授業研究 研究協議	「じょうずに使おうお金と物」 (D 身近な消費生活と環境)
平成 29 年度 第 11 回 4 月 21 日 (金) 東京都教職員研修センター	全体会 分科会	2 年次の研修の概要、実践紹介 分科会での研修日程調整、協議

第12回 6月19日(月) 東京都教職員研修センター	授業研究 研究協議	「自立した消費者になろう」 (D 身近な消費生活と環境)
第13回 6月27日(火) 小平市立小平第一中学校	授業研究 研究協議	「生活を豊かにするために」 (C 衣生活・住生活と自立)
第14回 7月6日(木) 調布市立上ノ原小学校	授業研究 研究協議	「楽しくソーイング」 (C 快適な衣服と住まい)
夏季集中協議 班 7月27日(木) 大田区立大森第二中学校	事前課題の協議 模擬授業及び教材演習 テーマ設定	事前課題の発表及び協議 模擬授業「ハンバーグの実習」 教材演習「新学習指導要領を見据えた調理」 班テーマの設定(第3期)「学習のねらいに対する適切な評価規準の作成」
夏季集中協議 組 8月21日(月) 都立六郷工科高等学校	指導主事による 講義・演習 実践事例紹介  学校見学実習	講義1「研修の修了に向けて～更なる充実を図る～」 異校種実例発表 (中学技術・小中学校家庭・高等学校工業) 講義2「都立高校の特性について」 東京都立六郷工科高等学校の見学・実習
第15回 9月11日(月) 小平市立小平第一中学校	授業研究 研究協議	「肉の調理上の性質を知ろう」 (B 食生活と自立)
第16回 10月30日(月) 大島町立第一中学校	授業研究 研究協議	「幼児の発達と遊び」 (A 家族・家庭と子どもの成長)
第17回 11月13日(月) 都立多摩工業高等学校	授業研究 研究協議	「自動車工学」 (自動車の原理、動力の発生)
第18回 12月19日(火) 練馬区立関中学校	授業研究 研究協議	「商品の選択と購入」 (D 身近な消費生活と環境)
第19回 1月22日(月) 世田谷区立京西小学校	授業研究 研究協議	「かたづけよう 身の回りの物」 (C 快適な衣服と住まい)
第20回 3月6日(火) 東京都教職員研修センター	修了式	

※第20回授業研究及び修了式は、これから実施する。

## 2 研修の成果

東京教師道場での2年間にわたる研修は、自らの授業力を高める上で、とても充実した機会だった。多くの先生方から指導・助言をいただき、授業改善に努めた経験は私にとって財産となった。

授業研究、夏季集中協議では、小学校家庭科、中学校技術・家庭科、高等学校工業科の教員と同じ組や班で協議することで、児童・生徒の発達段階に合わせて学習のルール、発問、授業展開を工夫することが重要であることを学んだ。さらに、都内の様々な地域にある小学校、中学校、高等学校を訪問することで、各学校の特色を知ることができた。

授業者として授業研究を行う際には、教授、リーダーから指導・助言を受け、部員と意見交換しながら学習指導案を作成することで、授業力の6要素の視点で自己の授業を見直し、作り上げることができた。授業後の協議では、自らの授業のよい点を知ることで授業づくりへの意欲と自信につ

なだった。そして、具体的な改善策に気付くことで、指導技術と教科の専門性を高めることができた。

#### (1) 児童・生徒の学習意欲が高まる導入の工夫

第1期（把握・点検期）では、児童・生徒の学習意欲を引き出し、主体的な学習を促すために「児童・生徒の学習意欲が高まる導入の工夫」を班の研修テーマとして、授業づくりに取り組んだ。導入のわずかな時間でも、電子黒板や実物投影機等のICT機器の活用、実物見本の提示など様々な工夫が可能であることを学んだ。

食事の役割や健康によい食習慣に関する学習では、導入でプレゼンテーションソフトを活用した自作アニメーションを提示した。いかに生徒が前向きに楽しく学習に取り組むことができるかを意識しながら、アニメーションを制作した。授業研究を通して、教員が授業内容を楽しんで教えれば、授業を受ける生徒にも気持ちが伝わり、意欲的に学習に向かうことを実感することができた。

#### (2) 学習のねらいに対する適切な評価規準の作成

授業づくりにおいては、評価の観点と場面、評価方法は適切であるか常に考え続け、授業のねらいを踏まえた評価規準の作成に努めた。学習指導案の検討や協議を通して、評価規準を設定するに当たっては、授業のねらいを明確にすることが重要であることを学んだ。授業のねらいを明確にすることで、生徒への発問、指導方法を見直すことにつながった。

#### (3) 「主体的・対話的で深い学び」を取り入れた指導の工夫

単なる話し合い活動にとどまらず、「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、課題を見いだして解決策を考えたりする「主体的・対話的で深い学び」の視点に立った授業改善を行うことが、新学習指導要領で求められていることを学んだ。「主体的・対話的で深い学び」はグループなどで対話する場面をどこに設定するか、学びの深まりをつくり出すために、生徒が考える場面と知識を学ぶ場面をどのように組み立てるのか、題材全体を見通して、意図的で計画的に取り入れることの重要性を学んだ。

### 3 今後の課題

第3期に行った「リーダー演習」では、リーダーの役割を担って授業者に授業に関する指導・助言を行った。他の教員に指導・助言をするには、自らが授業づくりの基本的な考え方や学習指導案の作成・改善、評価等について深く理解することが重要であることを実感した。東京教師道場での2年間の研修を生かし、教員を育てる立場を担い、校内のみならず小平市や東京都の教科研究会等に還元していきたい。

そのためには、国立教育政策研究所の「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」及び来年度から先行実施される新学習指導要領を深く読み込み、これからの時代に求められるものを見据えた教科指導を行うことができるように、教科の専門性と授業力向上に向けて引き続き授業研究を行い、学び続けていく。生徒一人一人ができる喜びを実感し、生徒のよさや可能性を引き出し、伸ばすことができる教員を目指していきたい。