

第3学年A組 家庭科学習指導案

1 題材 「乳幼児の食生活を考えよう」

2 指導観

○ 食の欧米化が進み、飽食の時代と言われている現代を生きる子ども達には、小児肥満・食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・栄養の偏り・孤食など様々な食の問題が迫っている。このような中、平成17年に食育基本法が制定され、子ども達の心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼすとともに、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていく「食育」が重要視されている。したがって、乳幼児の食生活に対する意識を高め、食に関する信頼できる情報に基づく適切な判断ができる能力を身に付け、家庭・学校・地域が連携して食育の推進に取り組んでいかなければならない。

本題材では、乳幼児の食生活に関心を持ち、安全性に配慮した乳幼児の食事を考え、将来の生活に生かそうとする態度を養うことをねらいとしている。学習内容としては、保育園の保護者へのアンケート調査、乳幼児の栄養と食事、乳幼児の食生活の問題点である小児肥満・食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・栄養の偏り、離乳食の手作りと市販品の比較、市販離乳食の表示やマークについてなどである。このような学習を通して、乳幼児の安全な食生活のために、表示やマークなど選択に必要な情報に目を向け、栄養価・価格・目的・調理時間・健康・環境への影響などを考慮して食品を選択できる力、つまり適切な意思決定力を身に付けさせたい。

○ 生徒は、1年の「生活技術」及び、2年の「発達と保育」において、乳幼児の身体・精神の発達の様子、必要な栄養・離乳食、子どもの生活について学習しており、基本的な知識は身に付いている。また、保育士や幼稚園教諭を目指している生徒が約8割おり、将来ほとんどの生徒が保育系の仕事に就いたり母親となったりして、保育にかかわることとなる。さらに、3年の「課題研究」において、7割以上の生徒が保育園・幼稚園・障がい児施設を訪問し、保育実習を行っている。このような学科の特性もあり、保育に関して興味・関心は非常に強く、授業に参加する態度も意欲的である。

事前のアンケート結果では、お菓子を購入する際、「おいしさ」を気にする生徒が100%と最も多く、次いで「値段が安い」が95%、「見た目」が87%、「太りにくい」「分量が多い」が84%、「新商品」が82%であった。「健康によい」ことを気にする生徒は76%であり、今までの学習で子どもに必要な栄養を学習してきたが、約1/4の生徒があまり自分の生活に生かせていないことが分かる。また、「表示やマーク」を気にする生徒は37%、「なるべくごみにならない」は31%と低かった。このことから、生徒がお菓子を買う際には、見た目がよく、安くて分量が多くておいしいことが最優先され、表示やマークなどの情報やごみなどに環境問題を意識していないことが分かった。これでは将来、家族の食生活を管理し、子どもを育てていく重要な役割を果たしていくのに十分な力が身に付いているとは言えないことが実態として考えられる。

○ 指導にあたっては、保育園との連携を考えながら、アンケート調査や調理実習など実践的・体験的活動を取り入れて、課題解決に向けて取り組ませていきたい。

そのためには、まず、乳幼児の食生活の問題点について、関心をもたせるために、保育園の保護者へのアンケートの質問項目を考え、アンケート調査を実施し、乳幼児の食生活の現状と課題を把握させる。次に、乳幼児に必要な栄養、乳汁栄養、離乳食、幼児の食事などについての基本的な知識を身に付けさせる。さらに、小児肥満・食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・栄養の偏りなど課題別グループに分かれてインターネットや文献による調べ学習を行い、原因や解決方法について考えさせる。ここでは、離乳食の調理実習を実施して、手作りと市販品の味・栄養価・価格・調理時間・健康面・環境への影響などを比較させる。最後に、調査活動や調理実習から分かった事をグループごとにまとめ、パソコンのプレゼンテーションソフトを使って報告させる。そしてこれまでの学習を通して学んだことを、今後の自分自身や家族の食生活に、また、保育系の仕事に就いたり母親となったりして保育にかかわるときに生かしながら、乳幼児の健康を考え、目的に応じて食品を選択できるようになることの大切さについてレポートにまとめさせる。

3 目 標

- 乳幼児の食生活の課題に関心を持ち、将来の生活に生かそうとしている。
- これからのよりよい乳幼児の食生活の工夫について考えることができる。
- 調査活動や調理実習を通して、離乳食の市販品と手作りの味・見た目・材料・調理時間・ごみの種類や量・栄養価・価格などを比較し、目的に合った食品を用途に応じて選択できる。
- 調査活動や調理実習を通して、離乳食の市販品と手作りの違いを説明することができる。

4 計 画（9時間）

- 第1次 乳幼児の食生活の課題を把握する・・・1
 - ・乳幼児の食事とその問題点
 - ・保育園の保護者へのアンケート調査結果
- 第2次 乳幼児の食生活について知る・・・1
 - ・乳幼児に必要な栄養，乳汁栄養，離乳食，幼児の食事
- 第3次 離乳食の市販品と手作りの比較を行う・・・3
 - (1) 課題別グループに分かれてインターネットや文献による調べ学習を行う・・・(1)
 - ・乳幼児の肥満について
 - ・食物アレルギーの現状について
 - ・食事のバランスについて
 - ・乳幼児の嗜好（好き嫌い）について
 - (2) 表示や材料から市販品と手作りを比較する・・・(1)
 - ・原材料，栄養価，価格などの比較
 - (3) 離乳食の調理実習を通して，手作りとし販の離乳食を比較する—————(1) 本時
 - ・献立「ツナじゃが温サラダ」「さつまいもとかぼちゃ」「野菜がゆ」「しらすと卵の青菜あえ」
 - ・味，見た目，調理時間，ごみの種類や量の比較
- 第4次 パソコンを使った報告会を行い，これからの乳幼児の食生活について考える・・・3
 - (1) グループごとに調査した内容や調理実習により比較した内容をパソコンを使ってまとめる・・・(2)
 - ・乳幼児の肥満の原因と肥満を予防する食事
 - ・食物アレルギーの現状とその対処法
 - ・乳幼児の健康のためのバランスを考えた食事
 - ・乳幼児の嗜好（好き嫌い）と嫌いなものを食べさせる工夫
 - (2) パソコンのプレゼンテーションソフトを使って報告会を行う・・・(1)
 - ・乳幼児の食生活の工夫
- 第5次 これからの乳幼児の食生活についてレポートにまとめる・・・1
 - ・乳幼児の健康を支える食生活
 - ・目的に応じた食品の選択

5 本 時 平成19年10月24日（火）5校時 計画第3次 3／3 調理室にて

(1) 本時の指導観

前時までに生徒達は、乳幼児に必要な栄養や幼児の食事について学習し、インターネットによる課題別グループでの調査活動を行い、離乳食の市販品は表示から、手作りは材料から原材料・栄養価・価格などについての比較をしている。そこで本時は、乳幼児が乳汁栄養の次に口にする離乳食の市販品と手作りの違いについて比較調査することをねらいとしている。そのためまず、前時までの調査結果が分かるように学習プリントを用意させ、本時は離乳食の市販品と手作りの調理実習を通して違いを調べることを理解させる。次に、調理実習にあたっての注意事項や調査内容を確認させる。さらに、実際の調理実習を行い、離乳食の市販品と手作りの味・見た目・調理時間・ごみの種類や量などを比較させ、前時に調査した原材料・栄養価・価格などの違いも考慮しながらプリントにまとめさせる。最後に、次時はインターネットでの調査活動と調理実習での離乳食の市販品と手作りの比較で分かったことをパソコンのプレゼンテーションソフトを使って、分かりやすくまとめることを伝え、見通しをもたせる。

(2) 主眼

- 調理実習を通して、離乳食の市販品と手作りの味・見た目・調理時間・ごみの種類や量などを比較することができる。

(3) 準備

- ①学習プリント ②調理実習の材料 ③ストップウォッチ ④はかり ⑤デジタルカメラ

(4) 展開

学習活動・内容	資料・教具	指導上の留意点	形態	配時
1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 離乳食の市販品と手作りの違いを調理実習を通して調べよう </div>	①	○前時に行った離乳食の市販品と手作りの材料・栄養価・価格などを比較した内容を記入した学習プリントを用意させ、本時のめあてを確認させる。 ○服装面（エプロン、三角巾）、衛生面（髪の毛、爪、手洗い）のチェックは、授業の始まる前に済ませておく。	一斉	5
2 調理実習にあたっての調査内容と注意事項を確認する。 ・離乳食の市販品と手作りの調査内容 ・献立名 ・食品や調理器具の取り扱い ・環境に配慮した調理	②	○この調理実習を通して比較する味、見た目、調理時間、ごみの種類や量などの調査内容を確認させる。 ○洗剤は粉石けん、新聞紙で作った生ゴミ入れ、アクリルたわしを使用させることで、消費生活と環境とのかかわりについて考えさせる。	一斉	5
3 離乳食の調理実習を行い、市販品と手作りの違いを調べる。 (1) 離乳食の調理実習を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 献立・ツナじゃが温サラダ ・さつまいもとかぼちゃ ・野菜がゆ ・しらすと卵の青菜あえ </div>		○班ごとに調理、試食、片付けまで計画的に行うように役割分担をさせ、机間指導をしながら確認する。 ○食材本来の味や甘味・旨味を生かすため、ダシなどを使用して薄味に調味して、家庭の味付けを心がけた調理をさせる。 ○対象月齢に合わせて固さを調節するため、切り方やつぶし方を工夫できるように、裏ごし器やすりばちを用意しておく。	班	25
(2) 市販品と手作りの違いについて、学習プリントにまとめる。 ・見た目 ・調理時間 ・ごみの種類や量など ・味	③④ ⑤	○調理時間についてはストップウォッチ、ごみの量についてははかりを使って計り、違いを比較し記録をとらせる。 ○ごみの種類と見た目についてはデジタルカメラで写真の記録をとらせる。 ○試食を通して、食材を生かした調理、旬の食材の旨さ、味付けの濃淡などの違いに気付かせる。また、食材の固さや口触りなども感じさせる。 ○調理、試食が終わった班から手早く片付け、比較した内容を学習プリントに記入させる。	班	10
4 本時のまとめをし、次時の確認をする。 ・次時の確認	①	○根拠ある理由をまとめた生徒を指名し、発表させる。 ◇離乳食の市販品と手作りの味、見た目、調理時間、ごみの量や種類などを比較することができたか。 <div style="text-align: right; margin-right: 20px;"> <学習プリント分析> </div> ○次時は、パソコンのプレゼンテーションソフトを使用して、今までの調査活動や本時の調理実習で分かったことをまとめることを伝える。	一斉	5

第3学年「乳幼児の食生活を考えよう」全体計画と評価規準表（全9時間）
 関：関心・意欲・態度 思：思考・判断 技：技能・表現 知：知識・理解

段階	配時	学習活動・内容	評価規準 ＜評価方法＞【項目】	具体的評価規準	
				十分満足できる（A）	おおむね満足できる（B）
気付く	1	1 乳幼児の食生活の課題を把握する。 ・乳幼児の食事とその問題点 ・保育園の保護者へのアンケート結果	関：乳幼児の食生活の現状を知り、課題の把握をすることで、乳幼児の食生活に関心をもつ。 ＜学習プリント分析＞ 【情報】	・乳幼児の食生活の現状を知り、食生活の課題に興味や関心をもつ。 ・保育園の保護者へのアンケート結果から、乳幼児の食生活に関心をもつ。	
見通す	1	2 乳幼児の食生活について知る。 ・乳幼児に必要な栄養 ・乳汁栄養 ・離乳食 ・幼児の食事など	知：乳幼児に必要な栄養、乳汁栄養、離乳食、幼児の食事について理解する。 ＜学習プリント分析＞ 【情報】	・乳幼児に必要な栄養や栄養量を理解し、食事の内容についてまとめている。	・乳幼児に必要な栄養と食事について、理解する。
さぐる	3	3 課題別グループに分かれ、インターネットや文献による調査を行う。 ・乳幼児の肥満 ・食物アレルギー ・食事のバランス ・乳幼児の嗜好 4 離乳食の市販品と手作りの違いについて知る。 ・原材料 ・栄養価 ・価格 5 離乳食の調理実習を行う。 ・ツナじゃが温サラダ ・さつまいもとかぼちゃ ・野菜がゆ ・しらすと卵の青菜あえ	技：課題別グループに分かれてインターネットや文献による調査を行うことができる。 ＜レポート分析＞ 【安全、情報】 知：離乳食の市販品は表示から、手作りは材料から原材料・栄養価・価格の違いを比較し、説明する。 ＜学習プリント分析＞ 【安全、情報】 技：調理実習を通して、市販品と手作りの味、見た目、ごみの種類、調理時間などの違いを比較することができる。 ＜学習プリント分析＞ 【情報、環境】	・乳幼児の食生活に関する多くの情報の中から、課題解決につながる情報を得ることができる。 ・離乳食の表示から原材料・栄養価・価格について比較し、その違いを具体的に説明する。 ・手際よく調理ができ、市販品と手作りの離乳食を比較して表にまとめ、違いを説明することができる。	・多くの情報の中から乳幼児の食生活に関する課題についての情報を得ることができる。 ・離乳食の表示から原材料・栄養価・価格などを見つけ学習プリントに記述する。 ・調理ができ、市販品と手作りの離乳食の違いを表に記入して比較することができる。
まとめる	3	6 調査内容と調理実習での比較結果をパソコンでまとめる。 ・乳幼児の肥満の原因と肥満を予防する食事 ・食物アレルギーの現状とその対処法 ・乳幼児の健康のためのバランスを考えた食事 ・乳幼児の嗜好（好き嫌い）と嫌いなものを食べさせる工夫 7 乳幼児の食生活について課題解決に向けた報告会を行う。 ・乳幼児の食生活の工夫	技：調査活動で分かったことと調理実習で市販品と手作りの離乳食を比較した結果をパソコンのプレゼンテーションソフトを使ってまとめることができる。 ＜プレゼンテーション資料分析＞ 【安全、情報、環境】 思：課題別グループごとにパソコンを使って発表し、報告会を通して分かったことや気付いたことをまとめる。 ＜報告会プリント分析＞ 【安全、情報、環境】	・調査活動や調理実習で分かったことの中から必要な情報を整理して、写真やグラフ・表などを入れて、目で見て分かるようにまとめる。 ・乳幼児の食生活の課題を的確に把握し、課題解決に向けた調査結果をパソコンや資料を使って分かりやすく発表している。報告会を通して分かったことをプリントに具体的にまとめる。	・調査活動と調理実習で分かったことと感想をまとめる。 ・乳幼児の食生活の課題について調査結果をまとめた内容をパソコンを使って発表する。報告会を通して分かったことをプリントにまとめる。
生かす	1	8 これからの乳幼児の食生活を考え、レポートにまとめる。 ・乳幼児の健康を支える食生活 ・目的に応じた食品の選択	関：これまでに学んだことを、今後の生活や将来、保育に関わるときに生かし、乳幼児の健康な食生活を考え、目的に応じて食品の選択についてレポートにまとめる。 ＜レポート分析＞ 【安全、契約・取引、情報、環境】	・乳幼児の健康な食生活について関心を持ち、目的に応じた食品の選択を目指そうとしている。 ・自分や家族の食生活や将来、保育に関わるときに生かそうとしている。	